SULOCHANA SERPİL ÖZTÜRK

PATANJALİ YOGA SUTRALARI

YOGA YOLU

Sevgili çocuklarım Bora ve Deniz'e…
Onların çocukları
Ozan, Alara, Derin ve Derya'ya…
Ve tüm çocuklara…

Lokah samastah sukhino bhavantu
Yeryüzündeki bütün varlıklar mutlu olsun

ÖNSÖZ

Hayatı hakkında mitolojik bilgilerden öte bir şey bilmediğimiz büyük usta *Patanjali*, *yoga* konusundaki bu eseri *sutra*lar biçiminde yazmıştır. *Sutra*, eski yüzyıllarda kullanılan ve bir bilgiyi başından alıp sonuna kadar yavaş yavaş, derinlemesine anlatan bir yazı biçimidir.

Sutra dizgi, dizmek demektir. Burada özlü söz, vecize niteliğinde olan cümleler vardır. Bu özlü sözler, inci taneleri gibi ardı ardına dizilmiştir. Hepsi bir araya geldiğinde harika bir inci kolye gibi bir bütünü oluşturur.

Patanjali'nin *Yoga Sutraları*, *yoga* hakkında yazılmış, *yoga*yı ve onun gizemini sistematik olarak anlatan en eski bilgi kaynağıdır.

15 yılı aşkın zamandır ben, sadece iki kitapla ilgileniyorum. *Yoga Sutraları* ve *Bhagavad Gita*. Bu konularda karşıma çok iyi hocalar ve kitaplar çıktığı için çok şanslıyım.

*Yoga*yı anladıkça ve uyguladıkça beni sarıp sarmalayan çok sağlam bir öğretinin içinde olduğuma emin oldum. Yıllardır haftada bir gün *Yoga* Felsefesi dersleri veriyorum. Beni heyecanlandıran, güvendiğim, inandığım bu bilgileri öğrencilerimle paylaşıyorum.

Öğrencilerim bana "Söz uçar, yazı kalır" dediler ve bu bilgileri kitaplaştırmam gerektiği konusunda ısrar ettiler. Bu kitabı yazmam konusunda beni yönlendiren ve yüreklendiren onlar oldu.

Bu kitap, *yoga*ya olan inancımın ürünüdür.

Patanjali gibi muhteşem bir ustanın verdigi bilgilerin derinliğine ulaşmak ve bu konuda söz söylemek noktasında, doğrusu kendimi çok cesur buluyorum. Tekrar dünyaya gelişlerimde bu kitabın çok daha olgunlaşacağına inanıyorum.

Biliyorum ki yazı yoluyla geniş kitlelere ulaşmak daha mümkün ve diliyorum ki bu kitap okuyucusunu *yoga*ya yakınlaştırsın ve onlara çalışmalarında ilham versin.

Kitabın yazılması konusunda beni destekleyen sevgili eşim Mustafa Öztürk'e, *yoga* yolunda elele tutuştuğumuz canım kızım Deniz Kıral'a, çalışmalarımın kitap biçimine dönüşmesinde çok değerli katkıları olan editörüm sevgili Zeynep Erdemir'e, tasarımlarıyla bu kitaba destek veren sevgili arkadaşım Zeren Ertürkmen'e, öğrenci dostlarıma ve son olarak beni *yoga*yla tanıştırarak *yoga* aşkını aşılayan değerli hocam Ramaray Das'a minnet ve teşekkürlerimi sunarım.

Serpil Öztürk, Ankara Atatürk Lisesi'nde edebiyat öğretmenliği ve Ankara Üniversitesi'nde Türk Dili okutmanlığı yaptı.

20 yıldır yoga öğretmenliği yapan Serpil Öztürk, Hindistan'da Vrindavan ve Govardan'da Krishna Bilinci aşramlarında **Bhakti Yoga**; Chennai'de Krishnamacharya Yoga Mandiram'da **Vinyasa Yoga**, **Vedik Chanting** ve **Yoga Terapi**; Mysore'da Sri K. Patabhi Jois geleneğinde **Asthanga Yoga**; Bangalore'de Vivekananda Yoga Enstitüsü'nde **Yoga Terapi** üzerine çalıştı. Ayrıca Avrupa ve Amerika'da pek çok yoga tarzını tanıyıp uygulama fırsatı buldu.

Yogayı bir yaşam tarzı, yaşam yolu olarak benimseyen Serpil Öztürk, 2000 yılında "Yoga Yolu" adıyla bir stüdyo açtı. Burada dünyanın bu en eski bilgi geleneğini, yoga bilgisini pek çok kişiye aktardı, bir çok öğrenci ve öğretmen yetiştirdi.

Bir süre önce Bodrum Yalıkavak'a yerleşen Serpil Öztürk, burada açtığı stüdyosu Yoga Yolu'nda derslerine devam etmektedir.

PATANJALİ HAKKINDA

Patanjali, Hint felsefesinin bazı temel sistemlerinin oluşmasında ve gelişmesinde çok önemli bir rol oynamış olmasına rağmen, hayatı hakkındaki bilgiler çok sınırlıdır. Hindistan halkbiliminde *Patanjali* ile ilgili farklı efsaneler yer alır.

Efsanelerden biri şöyledir; *Tanrı Vishnu*, cennette yılanların tanrısı *Adisesha*'nın üzerinde huzur içinde uzanmaktadır. O sırada dünyada yaşayan insanlar ise acı çekmektedir. Zihinlerindeki huzursuzluk, bedensel hastalıklar ve iletişim sorunları yüzünden, acı ve ıstırap dalga dalga yayılmaktadır. Halk çaresizlik içinde bilge kişilere gider ve onlardan yardım ister. Bunun üzerine bilge kişiler, dünyanın koruyucusu olan *Tanrı Vishnu*'ya insanların bu üç çeşit acısını dindirmesi için dua ederler. *Tanrı Vishnu*, onların dualarını işitir ve dünyayı kurtarmak üzere *Adisesha*'yı gönderir. Efsaneye göre *Adisesha*, elleri *Anjali Mudra* pozisyonunda dua etmekte olan bilgelerin avuçlarına düşer.

Patanjali, adını düşmek anlamına gelen "pat" ile avuç anlamına gelen "anjali"nin birleşmesiyle alır. *Patanjali* "avuca düşen" demektir.

Patanjali'nin bir adı da *Gonika*'nın oğlu anlamına gelen *Gonikaputra*'dır. Başka bir efsaneye göre büyük *yogini Gonika*, ölmeden önce bilgilerini aktarmak için bir oğul ister. Bunun için de ellerini *Anjali Mudra* pozisyonuna getirerek

dua eder. *Patanjali* küçük bir yılan olarak *Gonika*'nın avuçlarına düşer. Daha sonra, bu yılanın belden yukarısı dört kollu bir insan formuna dönüşür.

Hindistan'da olağanüstü kişileri tanrı statüsüne yükseltip, gizemli bir kişi haline sokmak gelenektir. *Patanjali* de bu gelenekten nasibini almıştır. Onun tam olarak hangi dönemde yaşadığına dair farklı görüşler olsa da, en çok kabul göreni M.Ö. 500-200 yılları arasında bir zamanda doğmuş olduğu yönündedir.

Patanjali'nin insanların zihinlerindeki huzursuzluğu çözmek için *Yoga Sutraları*, bedensel hastalıklar için *Ayurveda* ve iletişim sorunlarını gidermek için Sanskrit grameri konusunda üç büyük eser bırakmıştır.

Onun *yoga* doktrini üzerine yazdığı *Yoga Sutraları*'yla, öğreti ilk defa sistematize edilmiştir. Bu eser *yogi*ler için çok önemli bir referanstır.

Günümüzde insanların çoğu, *yoga*yı bir spor türü zanneder ve bir takım fiziksel duruşların *yoga* olduğunu sanır. Oysa *Patanjali* binlerce yıl öncesinden *yoga*nın asıl gerçeğini anlatır. Usta, *yoga*yı zihnin disipline edilmesi olarak ortaya koyar ve zihni anlamak, onu eğitmek ve onun keşfedilmemiş güçlerini araştırmak üzerine bilgiler sunar.

Patanjali'nin *Ayurveda*'yı anlatan eserine gelince, günümüzde henüz bu metinlere ulaşılamasa da, *Ayurveda*'yı anlatan bazı kaynaklarda onun eserinden referans olarak bahsedilmiştir.

Ayrıca *Patanjali*'nin *Sanskritçe* dilbilgisi hakkında yaptığı bir çalışma daha vardır. Bu çalışmanın çok önemli olmasının nedeni, *Panini*'nin yazdığı *Sanskrit Grameri*'ni yorumlamış olmasıdır. Bu büyük eserin adı *Mahabyasa* (yüce yorum) olarak bilinir. Günümüzde hemen her *Sanskrit* dili okulu, bu eski dilin anlaşılmasında *Patanjali*'nin *Mahabyasa*'sından yararlanır.

KİTAP HAKKINDA

Patanjali, *Yoga Sutraları*'nı dört bölüme ayırarak yazmıştır.

1. ***Samadhi* Bölümü**: *Samadhi*, bireysel bilincin kozmik bilince karışması ve onunla birleşmesi demektir. Başka bir deyişle zihinle kalbi birleştirmek, bilinci ruha taşımaktır *samadhi*.

Bunun için ruhu perdeleyen zihni, mükemmel bir araç haline getirecek biçimde eğitmek gerekir. *Patanjali*, zihni yavaş yavaş eğitmenin yöntemlerini açıklar. Yükselmiş ve mükemmelleşmiş bir zihin kolaylıkla odaklanabilen, sarsılmaz ve güçlü bir zihin demektir.

2. ***Sadhana* Bölümü**: *Sadhana*, zihnin sakinleşmesi ve ruhsal gelişim amacıyla yapılan kişisel çalışmalar demektir.

Patanjali, *Yoga Sutraları*'nda *Ashtanga Yoga* öğretisini anlatır. *Ashtanga*, sekizli yol ya da sekiz basamaklı yol demektir. Bu bölüm, sekiz basamaktan ilk beş tanesini ele alır.

Kişilerin doğru, dengeli ve huzurlu yaşamalarının, hem kendileriyle hem de çevreleriyle uyum içinde olmalarının yolları burada açıklanır.

3. ***Vibhuti* Bölümü**: *Vibhuti* kül demektir ve mistik güçleri işaret eder. Burada kişinin kendi küllerinden yeniden doğması gibi mucizevi bir durum söz konusudur. Çelik gibi bir irade ve çok güçlü çalışmalarla kazanılan mistik güçler anlatılır bu bölümde.

Amaç kişinin kendisine uyanması, içindeki gücü keşfetmesidir. Kazanılan bu marifetlerin aydınlanma yolunda aslında bir işe yaramadığını da belirtir usta daha sonra. Sahip olduğu muhteşem gücü fark eden, olağandışı yetenekler kazanan *yogi*nin sonunda tüm bunları terk etmesi ve geride bırakması gerekmektedir.

4. ***Kaivalya* Bölümü**: *Kaivalya*, tüm sınırların ve kısıtlamaların ötesine geçmek, özgür olmak demektir. Dördüncü bölüm, *yoga* yoluyla kazanılan ödüllerin anlatıldığı heyecan verici bir bölümdür. Burada, daha önce verilen tüm bilgiler, tüm kavramlar bir araya gelir ve adeta bir çiçek gibi açılır.

Burası hem felsefenin geldiği son noktadır, hem de sıradan bir insanın hayal bile edemeyeceği bir yükselme vaad edilmekte ve gözler önüne serilmektedir.

Yoga adım adım geliştirilen tekniklerden ve yöntemlerden oluşmuş bir sistemin adıdır. *Yoga*nın kişide nasıl güçlü bir iyileşme ve değişim yarattığını, bu çalışmaları yapan herkes bilir.

Bilginin daha derinlerine inmek, *yoga*nın şifa verici gücünü yakından tanımak konusunda en sağlam kaynak Patanjali'nin yazdığı *Yoga Sutraları*'dır.

Bu kitaptaki bilgiler binlerce yıl öncesinden geldiği, farklı bir terminoloji ve dil kullandığı, ayrıca zihin gibi tamamen soyut bir konuyu ele aldığı için okuyucuya başlangıçta zor hatta ulaşılmaz gelebilir.

Benim kitabı yazmaktaki amacım, okuyan kişinin öğretiyi anlaması ve benimsemesini sağlamaktır. Bu yüzden mümkün olduğunca terminolojiden uzak durmaya ve gündelik bir anlatım dili kullanmaya çalıştım.

Kişilerin huzurlu, sağlıklı ve rahat olmaları için *yoga* çok pratik yollar öneriyor. Bunları herkes öğrenebilir ve uygulayabilir.

Dört bölüme ayrılan bu kitapta, 196 *sutra* var. Bir kavram ele alındığında, bunun anlatılması için sutralar gruplandırılmış. Ben bu gruplara aile dedim. Okuyucu yavaş yavaş okusun ve anlasın diye sutraları aileler biçiminde aktardım. İstedim ki bir aile iyice anlaşıldıktan sonra diğerine geçilsin. Çünkü aileler kendi içinde bir bütün oluştururken aynı zamanda birbiriyle bağlantılı.

Spiritüel kitaplar okuyup kapatılacak, "bitti" denecek kitaplar değildir. Okuyup üzerinde düşünmek, bilgiyi içselleştirmek gerekir. Kitap kişinin bilgisinde ve bilincinde farklılık yaratmalı, onu değiştirmelidir.

Kişi farklı zamanlarda bu kitapları tekrar okuduğunda, bilgiyle olan ilişkisinin ve algısının değişmiş olduğunu görür. Demem o ki, okuyucunun bu kitabı elinin altında tutması, onu tekrar tekrar okuması iyidir.

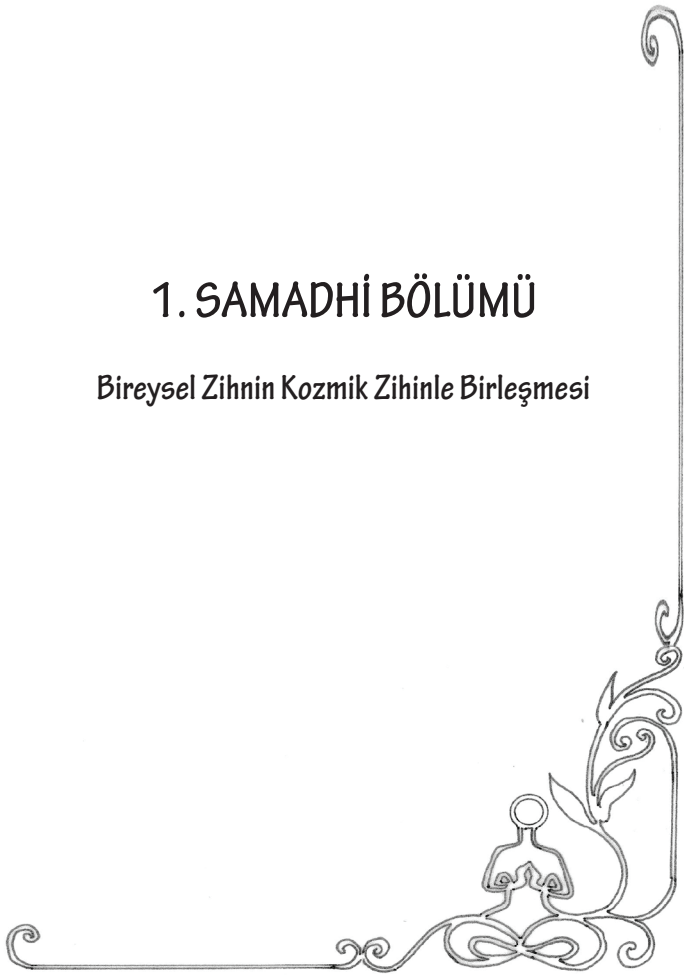
Yoga yolunun herkese açılması dileğiyle…

Sulochana Serpil Öztürk

Yalıkavak – Bodrum 2019

1. SAMADHİ BÖLÜMÜ

Bireysel Zihnin Kozmik Zihinle Birleşmesi



Sutra 1.1

Atha yoganusasanam

Atha: Şimdi

Yoga: Birleşme, bir olma, tek olma

Anusasanam: Açıklama, tavsiye etme, talimat verme

Şimdi *yoga*yı açıklama vakti.

*Sutra*lar, *atha* sözcüğüyle başlıyor. *Atha*, şimdi demektir. Şimdi, bir çok öğretinin başladığı sözcüktür ve bir çok kavramı içerir.

Patanjali, şimdi sözcüğü ile öğrencinin bilgiyi kavramak için artık hazır olduğunu, bu bilgilerin hep şimdi tazeliğinde kaldığını ve binlerce yıl önce bu bilgilere ulaşanlarla, şimdi ulaşanların zamanın sonsuzluğunda buluştuğunu anlatıyor.

Yoga, birlik demektir.Peki neyle neyin birliğidir bu? Ben ile senin, ben ile çevrenin, ben ile doğanın birliğidir. Bu bir çözülme, "ben"liğin erimesi ve her şeyle bütün olma halidir. Kişi bir süre sonra bu birliğin, kendi özüyle evrensel özün birliği olduğunu hisseder.

*Yoga*ya yeni başlayan bir öğrenciye önce bedeni, nefesi ve zihniyle uyumlu bir beraberlik içinde olmak öğretilir. Zihin bedeni, nefes de her ikisini yönetir. "Bir"lik önce böyle başlar. Sonra bu beraberliğin getirdiği bir rahatlama ve genişleme duygusu ortaya çıkar. İçi huzurla dolan kişinin kendisiyle, çevresiyle, doğayla ve Tanrı'yla olan ilişkisi değişir.

*Yoga*da, *Atman* diye bir kavram vardır. *Atman* kavramıyla kişinin tanrısal özü, bireysel ruhu kastedilmektedir. *Yoga*nın amacı *Atman* ve *Paramatman*'ın (evrensel ruhun) birliğini fark etmeyi sağlamaktır.

Yoga sözcüğü mutlak, kesintisiz odaklanma, konsantrasyon anlamına da gelir. Bir ve tek olmak için de konsantrasyon ve zihinsel sağlamlık gerekir.

Anusasanam ise açıklama, belirtme anlamındadır. *Sutra*ları okuyan öğrenciye usta diyor ki: "*Yoga*yı öğrenme yolunda geldiğin bu aşamada, şimdi sana *yoga* nedir ve ona nasıl ulaşılır anlatayım."

Yoga Sutraları okuyucusuna *yoga* yolunda rehberlik etmek, ona yol göstermek amacıyla yazılmıştır.

Sutra 1.2

Yogah chitta vrtti nirodhah

Yogah: Birleşme, bir olma

Chitta: Zihin, bilinç (Düşünceler, duygular, anılar, akıl, ego gibi zihnin tüm katmanlarını kapsayan alan)

Vrtti: Düşünce dalgaları

Nirodhah: Geri çekmek

***Yoga*, zihindeki tüm dalgaların geri çekilmesi halidir.**

Bu *sutra*, tüm *sutra*ların temelidir. Çünkü diğerleri, bu *sutra*yı derinlemesine anlayabilmeye hizmet eder.

Yoga, zihindeki tüm dalgaların yani zihinde yer alan tüm düşünce ve duyguların ötesine geçmekten, zihni susturmaktan hatta devre dışı bırakmaktan söz eder. Bu ne demektir ve nasıl mümkün olabilir?

Chitta, zihnin katmanlarını ifade eder; duygular, düşünceler, bilinç, bilinçaltı, ego, gündelik zihin gibi tüm katmanlar, bu sözcükle anlatılır. S*utra,* varoluşun görünmeyen ama tüm yaşamı yöneten bu muhteşem alanını yani zihni aşmaktan söz eder.

Bir şeyi aşabilmek için, onu çok iyi bilmek ve tanımak gerekir. Kişi avucunun içini bilir gibi zihnin ne olduğunu ve onun tüm işleyişini öğrenmelidir.

Patanjali, sutralarında sonsuz bilgi ve mutluluk kaynağının insanın içinde hazır beklemekte olduğunu ve ortaya çıkması için zihnin aşılarak yolunun açılması gerektiğini anlatır. Zihin eğitilmezse, dış dünyanın karmaşa ve kaosundan dolayı acı çeker. Ama eğer eğitilirse, kaynaklandığı ruhun ışığını ve ihtişamını yansıtarak sonsuz huzur ve mutluluğu yakalayabilir. Zihin yavaş yavaş ve sabırlı çalışmalarla eğitilebilir ve güçlendirilebilir.

Yoga Sutraları'nın bin yıllardır eskimeyen gücü ve etkisi, okuyucusuna sahip olduğu zayıflıklarını da, gücünü ve iktidarını da göstermesi ve ona kendisiyle ilgili ayna tutmasıdır. Bu kitaptaki bütün *sutra*lar zihni, yapısını, özelliklerini, işleyişini ve onun nasıl dönüşebileceğinin yöntemlerini anlatır.

Patanjali, *yoga* yolunda ilerlemek için gündelik zihnin ötesini işaret eder ve Osho da bu konuda şöyle söyler: "Gören gözlerimizden başka gözler de vardır. Ve ben, o gözlerle gördüm seni. Duyan kulaklarımızdan başka kulaklar da vardır. Ve ben, o kulaklarla duydum seni. Sana dokundum, bedenle değil, kalple... Varoluş duyuların ötesindedir. Sınırsız, başlangıçsız ve sonsuzdur. Başlamanı istediğim yolculuk, budur."

Osho, Aşk Mektupları

Sutra 1.3

Tada drashtuh svarupe avasthanam

Tada: Bundan sonra, bundan dolayı, o zaman

Drashtuh: Bakan, arayan (kişi)

Svarupe: Kişinin gerçek özü, kendi doğası

Avasthanam: Yer almak, yerleşmek

O zaman (*chitta vrtti nirodhah* gerçekleştiği zaman) arayış içinde olan kişi, kendi öz doğasına yerleşir.

Kişi duyuları aracılığıyla algıladığı görüntüler dünyasının cazibesine kapılarak yaşayıp giderken, kendi öz doğasından tamamen uzaklaşır. Zihni sürekli hareketli ve huzursuzdur.

Duygu ve düşüncelerin karmaşası, dalgalara ve fırtınaya benzetilebilir. Sular dalgalıyken ve fırtına varken görülen sadece yüzeydir. Denizin suları durulup dinginleştiğinde dibi görünür. Zihnin hiç bitmeyen çırpınışları durduğu zaman da, kişi kendi özünü (*svarupa*) görür hale gelir.

Sutra 1.4

Vrtti sarupyam itaratra

Vrtti: Dalga

Sarupyam: Kimliklenmek, kendisini o zannetmek

İtaratra: Aksi takdirde

Aksi takdirde kişi kendisini zihindeki dalgalanmalarla kimliklendirir.

Kişi kendisini zihindeki dalgalarla kimliklendirdiği zaman "ben üzgünüm", "ben mutluyum", "ben zenginim", "ben çirkinim" gibi duygu ve düşünceler ortaya çıkar. Oysa bunlar gelip geçici durumlardır.

Bazen de insan kendisini yaşamda üstlendiği rollerle kimliklendirir: "ben sanatçıyım", "ben yöneticiyim" gibi. Bu roller de aslında hep geçicidir. Böyle olunca kişi gerçek olanın arayışına gireceğine, görüntüler dünyasının gelip geçiciliğinde savrulur gider.

17. yy'da Descartes, "Düşünüyorum öyleyse varım." derken düşünmeyi yüceltiyor ve insanın düşünme gücü ve yeteneği nedeniyle hayvana göre üstünlüğünü vurguluyordu. Oysa binlerce yıl önce "*Yogah chitta vrtti nirodhah*" diyen *Patanjali*, insanın düşünmenin de ötesine geçebileceğini

ve böylece kendi özüyle yani tanrısal kimliğiyle buluşabileceğini vurgulamıştır.

Kitaptaki ilk aile, burada tamamlanmıştır;

- ***Atha yoganusasanam***
- ***Yogah chitta vrtti nirodhah***
- ***Tada drashtuh svarupe avasthanam***
- ***Vrtti sarupyam itaratra***
- **Şimdi *yoga*yı açıklama vakti.**
- ***Yoga*, zihindeki tüm dalgaların geri çekilmesi halidir.**
- **O zaman (*chitta vrtti nirodha* gerçekleştiği zaman) arayış içinde olan kişi, kendi öz doğasına yerleşir.**
- **Aksi takdirde kişi kendisini zihindeki dalgalanmalarla kimliklendirir.**

Sutra 1.5

Vrittayah pancatayyah klishta aklishtah

Vrttayah: Zihindeki değişim, zihinsel hareketlilik

Pancatayyah: Beş katlı, beş tür

Klishta: Acı veren, ıstıraplı, mutsuz eden

Aklishtah: Acı vermeyen, mutlu eden

İnsana bazen zevk, bazen acı veren beş türlü zihinsel durum vardır.

Patanjali, bu *sutra*da zihindeki her türlü dalgalanmayı yani *chitta vrtti*leri sınıflandırıyor, bunları kategorize ediyor. Beş türlü zihinsel değişim olarak sınıflandırdığı bu hallerin insana bazen acı bazen de zevk, mutluluk verdiğini belirtiyor.

Bu beş türlü hal, sonraki *sutra*larda anlatılacak. Burada üzerinde durulması gereken nokta, bu hallerin kimisinin zihinde zevk, kimisinin de acı duygusu biçiminde algılandığıdır. Aslında iki duygu da gerçek değildir, bunlar zihnin oyunlarıdır.

Zevk ve acı bir sarkacın iki yöne salınması gibi, kişiyi dengede olmaktan uzaklaştırır. Mutluluk sanılan durum merkezden uzaklaşma haliyse bu hal, gerçek mutluluk olamaz. Çünkü, bu durum karşı tarafa doğru salınmaya yani mutsuz olmaya mahkum olmak demektir. Zihin aktif olduğu sürece kişi durmaksızın zevk ve acı arasında gidip gelecek ve onların arasında savrulup duracaktır. Dolayısıyla, 2. *sutra*da söylenilen *chitta vrtti nirodhah,* yani zihin dalgalarının geri çekilmesi hali gerçekleşmedikçe, kişi asla huzur ve dengeye kavuşamaz demek yerinde olacaktır.

Sutra 1.6

Pramana viparyaya vikalpa nidra smrtayah

Pramana: Doğru bilgi, doğru algı, gerçek olan

Viparyaya: Yanlış bilgi, yanılgı

Vikalpa: Kuruntu, yanılsama, safsata, hurafe, hayali

Nidra: Derin uyku hali

Smrtayah: Bellek, hafıza

(Zihnin bu beş durumu şunlardır) doğru bilgi, yanlış bilgi, kuruntu, uyku hali ve bellek…

Yukarıdaki bu beş çeşit durum, zihnin dalgalanmalarının, değişimlerinin sınıflandırılmış biçimleridir. Zihnin varlığı sadece bu durumlarla kendisini gösterir. *Chitta vrtti nirodhah* haline ulaşmak için, zihnin bu durumlarını fark etmek önemlidir. Çünkü farkındalık zihnin yapısını anlamanın ilk adımıdır.

Sonraki *sutra*larda, zihnin bu beş hali tek tek anlatılmaktadır.

Sutra 1.7

Pratyaksha anumana agamah pramanani

Prakyaksha: Doğrudan idrak

Anumana: Sonuç çıkarma, analiz yapma

Agamah: Öğretmenlerden kutsal metinleri dinlemek

Pramanani: Kanıtlanmış olan doğrular

Doğrudan idrak (meditasyon), araştırma yaparak sonuç elde etme ve kutsal metinleri öğrenmek yoluyla edinilen bilgiye doğru bilgi denir.

Patanjali bu *sutra*da, bir öncekinde bahsedilen zihin hallerinden ilki olan doğru bilgiye, nasıl ulaşılabileceğini anlatıyor.

Yollardan biri, meditasyondur. Meditasyon, bilginin özünü kaynaktan çekip almaktır. Burada gündelik zihin aşılarak zihnin daha ince düzeylerine ulaşılır. Bu doğrudan algı demektir.

İkinci yol araştırma, sorgulama ve analiz ederek doğru bilgiye ulaşmaya çalışmaktır. Bu yolda ulaşılan kimi bilgiler değişmez gerçeği gösterirken, kimi bilgiler de zaman içinde edinilen yeni bulgularla değişip, şekillenebilir. Önemli olan sorgulamak, araştırmak, doğru bilginin peşinden gitmektir.

Başka bir yol da gerçeği anlatan binlerce yıllık kutsal metinleri öğrenmektir. Bu metinlerin de doğruluğu, aydınlanmış *yogi*lerin derin meditasyonlarla edindiği bilgiler olması ve zamandan, mekandan bağımsız olarak geçerliliğini korumasındandır.

Sutra 1.8

Viparyayah mithyajnanam atadrupa pratishtham

Viparyayah: Yanlış bilgi

Mithya: Yanılmak

Jnanam: Bilgi

Atad: Öz olmayan, gerçek olmayan

Rupa: Biçim, form

Pratishtham: Yerleşmek

Yanlış bilgi yanılgıya dayanan bilgidir ki, bu takdirde insan gerçek olmayan bilgiye yerleşir.

Herkes dünyayı ve yaşamı kendi zihin süzgecinden geçirerek değerlendirir. Birisi için doğru ya da güzel olan başkası için öyle olmayabilir.

Gerçek, kişiden kişiye göre ve hatta aynı kişide zaman içinde bile değişiklik gösterebilir. Böylesine değişken ve farklılıklar gösteren bilgiye evrensel açıdan "yanlış bilgi" denir.

Bir sicimi ışık oyunu yüzünden yılan zannetmek, çölde serap görmek, mevki yüzünden kendini üstün zannetmek bunun örneklerindendir. Eksik, yanlış bilgi ve yanlış anlaşılma yüzünden gerçekler bambaşka görünebilir ve insan yaşamını yönlendirebilir.

Yanlış bilgi, kişiye *maya*yı yani illüzyon dünyasını gerçekmiş zannettirir.

Sorunlar, böylesi yanlış bilgilerin gelip yerleşmesiyle ortaya çıkar. Bunlar kişilerin acı çekmesine sebep olur.

2. bölümün ilk *sutra*larında acılar ve sebepleri uzun uzun anlatılacaktır.

Sutra 1.9

Sabdajnana anupati vastusunya vikalpah

Sabdajnana: Sözsel bilgi

Anupati: Sırayla takip etmek

Vastusunya: Temeli olmayan

Vikalpah: Kuruntu, yanılsama, safsata, hurafe, hayali, olasılıklar

Bir temeli olmayan sözsel bilgi, zihni hayali kavramlarla doldurur.

Önceki *sutra*larda gerçeği anlatan doğru bilgi ve öznel olan yanlış bilgi kavramları anlatılmıştı. Öyle ya da böyle bu bilgiler bir temele bağlıdır.

Bu *sutra*da ise *Patanjali* temeli olmayan, safsatayla, hayalle, batılla, uydurmayla oluşmuş bir zihin durumundan söz ediyor. Bu durumda zihin, insanlar ve olaylarla ilgili gerçek dışı hikayeler uydurmaktadır.

Gerçekten ne kadar uzaklaşılırsa, safsata ve hurafeye o kadar yakınlaşılır.

Sutra 1.10

Abhava pratyaya alambana vrttih nidra

Abhava: Farkındalığın yokluğu

Pratyaya: Zihnin içeriği

Alambana: Temel, obje

Vrttih: Düşünce dalgaları

Nidra: Uyku hali

Uyku yani farkındalığın yokluğu halinde zihnin içeriği olan objeler yok olur, zihni var eden tüm düşünce dalgaları kaybolur.

Rüyalı uyku hali zihnin işlevlerinden biridir. Rüyalar hayatımızın simgesel anlatımıdır. Derin uyku ise zihne ait olan tüm fonksiyonların durduğu yani şalterin kapandığı, farkındalıktan yoksun bir boşluk halidir.

Derin uykuda, zihnin yukarıdaki *sutra*larda söz edilen üç durumunun tümü de askıya alınmış ve zihin derin dinlenmeye girmiştir. Zihnin bu boşluk durumu da yine zihne ait olan ve onu var eden bir haldir. Çünkü bu, kişinin iradesi dışında oluşan ve derin uyku bittiğinde sona eren bir durumdur.

Uyku hali ve 2. *sutra*da anlatılan *chitta vrtti nirodhah* hali birbirine karıştırılmamalıdır, çünkü uyku hali zihinsel bir hal iken ikincisi ise bilinçli olarak zihnin geri çekilmesidir.

Sutra 1.11

Anubhutavishaya asampramoshah smrtih

Anubhuta: Deneyim

Vishaya: Şeyler

Asampramoshah: Silmemek, gitmesine izin vermemek, depolamak, saklamak

Smrtih: Bellek, farkındalık, hafıza

Deneyimlenen şeyler silinmez, bellekte depolanır ve bunların ortaya çıkması zihni dalgalandırır.

Hatırlamak, daha önceki deneyimler nedeniyle oluşmuş izlenimlerin tekrar zihin düzeyine çıkmasıdır. Bellek, herşeyi tuttuğu ve koruduğu için arşiv olarak geçmişi depolar. Geçmişin yüzeye çıkması yani hatırlama durumu zihnin bir işlevidir. Güzel anılar, özleme; güzel olmayan anılar, üzüntüye neden olur. Bunların her ikisi de zihindeki dalgalanmalardır.

Ancak belirtmek gerekir ki bellek *yoga* için çok değerlidir. Öğrenilen her şey korunmalı ve yeri geldiğinde kullanılmalıdır. Yüksek bilgiyi inşa etmek böyle mümkün olabilir. Belleğin keskin olması bu bakımdan çok değerlidir. Unutkanlık ise zihinsel bir zafiyettir.

Bellek gündelik zihnin ötesinde, bilinçaltında depoda duran yaşanmışlıklardır. Bunların bazıları aktiftir. Bazıları ise derinlerde, uykuda beklemektedir. Ve bunlar da zihnin farklı var olma biçimleridir.

Bu sutra *ile ikinci aile tamamlanmıştır;*

- ***Vrittayah pancatayyah klishta aklishtah***
- ***Pramana viparyaya vikalpah nidra smrtayah***
- ***Pratyaksha anumana agamah pramanani***
- ***Viparyayah mithyajnanam atadrupa pratishtham***
- ***Sabdajnana anupati vastusunya vikalpah***
- ***Abhava pratyaya alambana vrttih nidra***
- ***Anubhutavishaya asampramoshah smrtih***
- **İnsana bazen zevk, bazen acı veren beş türlü zihinsel durum vardır.**
- **(Zihnin bu beş durumu şunlardır) doğru bilgi, yanlış bilgi, kuruntu, uyku hali ve bellek…**
- **Doğrudan idrak (meditasyon), araştırma yaparak sonuç elde etme ve kutsal metinleri öğrenmek yoluyla edinilen bilgiye doğru bilgi denir.**
- **Yanlış bilgi yanılgıya dayanan bilgidir ki, bu takdirde insan gerçek olmayan bilgiye yerleşir.**
- **Bir temeli olmayan sözsel bilgi, zihni hayali kavramlarla doldurur.**
- **Uyku yani farkındalığın yokluğu halinde zihnin içeriği olan objeler yok olur, zihni var eden tüm düşünce dalgaları kaybolur.**

- **Deneyimlenen şeyler silinmez, bellekte depolanır ve bunların ortaya çıkması zihni dalgalandırır.**

Sutra 1.12

Abhyasa vairagyabhyam tannirodhah

Abhyasa: Düzenli çalışma

Vairagyabhyam: Arzulardan özgürleşmek, vazgeçmek, bağlardan kurtulmak

Tan: Onların

Nirodhah: Geri çekmek

Arzuların geri çekilmesi, onlardan vazgeçerek bağımsız olabilmek için, düzenli çalışmak gerekir.

Bu *sutra* da 2. *sutra* gibi en çok bilinen ve üzerinde en çok durulan *sutra*lardan biridir. Bu *sutra*da *abhyasa* (düzenli çalışma) ve *vairagya* (vazgeçme, arzulardan özgürleşme, bağlardan kurtulma) kavramları karşımıza çıkmaktadır. Bu iki kavram, *yoga*nın en temel prensiplerindendir.

Bu *sutra* ve 2. *sutra* birbirini destekler çünkü *chitta vrtti nirodhah* hali, kişinin bitmek bilmeyen istekleri ve "olmazsa olmaz" sandığı bağlardan kurtulması ve bu konuda devamlı çalışması ile mümkün olabilir.

*Yoga*ya göre bir insanın ne kadar çok arzusu, ne kadar çok bağlılığı ve bağımlılığı varsa, zihni de o kadar karmaşık ve huzursuzdur. Bitmek bilmeyen istekler kişilerin bütün huzurunu kaçırır. Kişi, isteklerinin peşinde koşarken aklı karışır, dengesi bozulur. Kıskançlık, hırs, öfke, gurur gibi duygular, hep istekler nedeniyle ortaya çıkan zayıflıklardır.

Dünyasal yaşamda arzuların bitmesi ihtimali yoktur. Onlar gerçekleştikçe de yenileri ortaya çıkar. Derler ki arzuların doyurulması tuzlu su içerek susuzluğun giderilmesine benzer.

Arzuları dizginlemek, onlardan özgürleşmek yani *vairagya*, *yoga*da ilerlemekle kendiliğinden gerçekleşir. Çünkü aslında vazgeçmek, vazgeçilen şeyin yerine daha değerli başka bir şeyi tercih etmek demektir.

Yoga, kişiyi yüksek ideallere bağlar. Kişi *yoga* yoluyla huzuru arttıkça, mutluluğu çoğaldıkça, bu huzur ve mutluluğun dışarıdaki dünya nimetleriyle pek de ilişkisi olmadığını anlamaya başlar. Tüm *yoga* türlerinde vazgeçmek ve dış dünyanın sunduğu gelip geçici hallerin biraz ötesinde durmak, en önemli adımlardan biridir.

Arzuların tutsaklığından ve bağlılıkların zincirinden kurtulabilmek devamlı bir farkındalık, sürekli bunlar üzerinde çalışma yani *abhyasa* ve öz disiplin gerektirir.

Kişi, şeylerin değişken ve geçici doğasının farkına vararak gerçeği ve değişenin ötesindeki sonsuzluğu aramalıdır. Spiritüel büyümenin başka yolu yoktur.

Sutra 1.13

Tatra sthitau yatnah abhyasah

Tatra: Orada, onda, bu yolda

Sthitau: İstikrarlı, kalıcı

Yatnah: Devamlı çaba

Abhyasah: Düzenli çalışma

Bu yolda istikrarlı bir şekilde sebat ederek çalışılmalıdır.

*Yoga*da zevk ve acı ikilemi üzerinde çok durulur. Çünkü arzular ve bağlılıklar zevk ve acıdan kaynaklanır. Kişinin bu konularda uyanık ve farkındalıklı olması beklenir. Aldatıcı zevklerin ve acıların gelip geçici doğasını devamlı hatırlamak, basitliği, sadeliği ve dinginliği tercih etmek önerilir.

Bu *sutra* devamlı bir çaba, devamlı bir farkındalıktan söz ediyor.

Yüksek tansiyon veya şeker hastalığı olan bir kişiyi ele alalım. Bu kişinin iyileşebilmesi için doktorun verdiği diyeti uygulaması, bazı şeylerden vazgeçerek hayatından çıkarması gerekir. Bu, yaşam boyu devam etmesi gereken bir disiplindir. Bu konuda sürekli bir hatırlama, farkındalık ve çaba olmalıdır.

Hastalığın getirdiği rahatsızlıklardan kurtulmak, hem diyet uygulamaya hem de bu diyeti düzenli yapmaya bağlıdır. Bu, böyle olmazsa iyileşme olmaz.

Yoga öğrencisi de hem hayatını basitleştirmeli hem de bu konudaki kararlılığını hep aklında tutmalıdır.

Bhagavad Gita, 16. bölüm 23. *sutra*da şöyle söyler: "*Kutsal metinlerin yol göstericiliğini değil de arzuların yönetimini takip edersen ne mutluluğu, ne mükemmelliği, ne de kutsallığı elde edebilirsin*."

Maya (illüzyon dünyası) çok güçlüdür. Fırtınanın gemiyi alt üst etmesi gibi, arzular ve tutkular da kişiyi allak bullak eder. Bu nedenle huzurlu olmak ve zihnin dalgalanmasını durdurup sakinliğe ulaşmak için, kişinin düzenli ve devamlı çalışması şarttır.

Sutra 1.14

Sa tu dirgha kala nairantarya satkara asevitah drdhabhumih

Sa: Bu (çalışma)

Tu: Gerçekten

Dirgha: Uzun

Kala: Zaman

Nairantarya: Kesintisiz

Satkara: Adanmışlık, samimiyet

Asevita: Hevesle çalışmak

Dridha: Sağlamca

Bhumi: Köklenmek

***Yoga* çalışmaları ile köklenip sağlamlaşmak için gerçekten uzun zaman boyunca bir adanmışlık ve hevesle devam edilmelidir.**

Bu *sutra*, *yoga*da sarsıntısız ve güçlü bir temel yaratmak için gerekli olan dört koşulu ortaya koyuyor.

Birincisi koşul,uzun zamandır. Kişi, *yoga* yolunda ne kadar uzun zaman çalışırsa o kadar çok deneyim kazanır. *Yoga,* sadece teorik bilgilerden ibaret bir felsefe sistemi değildir. Teori, mutlaka uygulamayı gerektirir. Herkes kendi çalışmalarıyla öz deneyim elde eder. Her bir uygulama kişiye farklı bilgiler katabilir. Bu bakımdan kişinin kendi yaşı değil, *yoga* yaşı önemlidir.

İkinci koşul, aralıksız çalışmadır. Öğrencinin mazeret yaratmaması, yaşamın koşturmaca ve kaosunun onun *yoga* çalışmalarının önüne geçmemesi gerekir.

Yoga, kişiyi düzene sokan, dengeleyen, güçlendiren bir çalışmadır. Bu sayede hayatta gerekli olan başarı, güç, denge, enerji, neşe gibi şeyler kolaylıkla elde edilir. Oyalanmak yolculukta zaman kaybıdır. İnsan yola koyulduğunda ne kadar çabuk amaca ulaşsa o kadar iyidir. Bunun için de hayatın akışına kapılmayıp, kendi yolunu takip etmesi gerekir.

Üçüncü ve dördüncü koşullar da adanmayı, hevesle, coşkuyla, yılmadan çalışmayı dile getirmektedir. Uzun zaman, aralıksız devam eden bu çalışmalar hep aynı heyecan ve hevesle sürdürülmelidir. Mekanikleşmiş, monotonlaşmış bir çalışma değildir burada sözü edilen. *Yoga* çalışmalarının hoş tarafı da zaten budur. Her çalışma kişiye yeni bir şeyler katar, her çalışma kişinin heyecanını tazeler, doğru

yolda ilerlediğini hissettirir. Böylece kendiliğinden *yoga*ya bağlanan kişi, yolculuğuna *yoga* yolunda devam eder.

Sutra 1.15

Drshta anushravika vishaya vitrishnasya vasikara samjna vairagyam

Drshta: İdrak edilen, görülen

Anushravika: Duyulan, kutsal metinlerin vaad ettiği

Vishaya: Objeler, nesneler

Vitrishnasya: Arzulardan kurtulmak, özgürleşmek

Vasikara: Kontrol altına almak

Samjna: Bilinç

Vairagyam: Arzulardan, tutkulardan, bağımlılıklardan vazgeçmek

Sadece bu dünyanın zevklerinden değil, kutsal metinlerin vaadlerinden bile özgürleşmiş olanlar, bilinçli bir zihne sahip olmuş (*vairagya*yı başarmış) kişilerdir.

Vairagya kavramı, yani arzulardan kurtulmak, onlardan vazgeçmek, bugünün tüketim odaklı Batı dünyasında anlaşılması çok zor bir kavramdır. Arzular ve bağlılıklar birbirleriyle ilişkilidir. Bunlar zihni en çok meşgul eden ve huzursuzluk yaratan konulardır. Bugün Batı dünyası bu yüzden böyle gergin yaşamaktadır.

Dış dünyanın sunduğu nesnelerin cazibesinden nasıl olur da etkilenmez hale gelinir?

Bunun için arzuları bastırmak çözüm değildir. Bu, insanın kendisine ve çevresine yalan söylemesi yani iki yüzlülüktür. Arzuları doyurmak da mümkün değildir. Çünkü zihin, dış dünya aracılığıyla bunları durmadan üretmektedir.

Büyük *yogi*, *guruSri K. Pattabhi Jois*, şöyle söyler: "*Sen yoga çalışmalarını yap, gerisi gelir.*"

Yoga çalışmaları, kişinin zihninde bir memnuniyet ve doyumluluk duygusu yaratır. Doyumlu olmak herşeyi çözer. Doyumlu olmak, ihtiyacı olmamaktır. Her şeye zaten sahip olduğunu bilmektir.

Bağımlılıktan kurtulmak demek onunla ilişkiyi her düzeyde kesmek demektir. Bir örnek verelim: Sigarayı bırakmış iki kişi düşünelim. Bu kişilerden biri çevrede sigara içilirken fena halde rahatsızken, diğeri ortamda sigara içildiğini bile fark etmiyor olsun. Bu durumda birinci kişi sigarayı bırakmıştır ama bağımlılığı devam etmektedir. Tıpkı Cemal Süreya'nın söylediği gibi: "*Eskiden sigara içmekti ilk işim. Şimdi içmemek*." Diğeri ise sigarayı hayatından ve zihninden silip atmıştır.

Hindistan'da münzevi yaşayan bir *yogi*, Amerikalı öğrencisinin rica ve ısrarlarını kırmaz ve onun daveti üzerine New York'a gelir. İkisi, New York'un ünlü 5. caddesinde gözalıcı mağazaların arasında gezmektedirler. Her tarafta etkileyici, davetkar, zengin tüketim ürünleri sergilenmektedir. Öğrenci hocasına bu renkliliğin içinde neler hissettiğini sorar. *Yogi* şöyle cevap verir: 'Her şey ne kadar çok, tanrıya şükür ki hiçbirine ihtiyacım yok.'

*Yoga*nın bir sloganı da "basit yaşamak, yüksek düşünmek"tir.

Yoga bağımsız, zihni rahat, kalbi rahat ve huzurlu bir insan tipinden bahsediyor. Bağımlı olmama hali en kaba dünyasal zevklerden, acılardan başlıyor ve gittikçe inceliyor.

"*Cennet cennet dedikleri*
Birkaç köşkle birkaç huri
İsteyene ver sen onu
Bana seni gerek seni"

Yunus Emre

Bu *sutra*yı en güzel özetleyen, Yunus Emre'nin yukarıdaki deyişidir. Cennet ister bu dünyadaki debdebe olsun, ister öbür dünyadaki güzel mekan, Yunus Emre'nin kalbini bu görüntüler değil ancak Tanrı aşkı mutlu edebilir. Burada kutsal kitabın vaad ettiği cennet bile Yunus Emre tarafından bir tarafa bırakılıyor. Her şey Tanrı'nın lütfuna erişmek, ona kavuşmak noktasında değerini yitiriyor.

Sutra 1.16

Tatparam purushakhyateh gunavaitrshnyam

Tatparam: Bu en yüksek, yüce

Purushakhyateh: Ruha ait yüksek bilgi, ruhun idraki

Guna: Var olan herşeydeki üç nitelik (*tamas*, *rajas* ve *sattva*)

Gunavaitrshnyam: Gunalardan bile ötesi

Ne zaman ki bağımsızlık son noktasına varır, *guna*lardan bile özgürleşilir, o zaman insan en yüksek, en yüce bilgiye yani ruhun idrakine ulaşır.

Öncelikle, *sutra*da dile getirilen *guna* kavramını açmak gerekir. *Bhagavad Gita'da* 14. bölüm bu konuya ayrılmış ve *guna*lar ayrıntılarıyla anlatılmıştır;

"*Gunalar, tabiat ananın içinde saklı duran enerjilerdir. Bunlar sattva, rajas ve tamas diye nitelendirilir. Bu üç gunadan sattva lekesizdir, kişiye sağlık kazandırır ve aydınlanmanın yolunu açar. Ancak yine de onu mutlu olmak ve öğrenmek arzusuna bağlar. Hareketi anlatan rajas arzuları, tutkuları, bağlılıkları yaratır. Rajas özellikleri ağır basan kişi dünya yaşamına sıkıca bağlıdır. Bil ki tamas, cehaletten doğar. O da kişileri yanılgıya, aylaklığa, tembelliğe bağlar.*

Bu üç nitelik, canlı, cansız, bitki, hayvan, insan her varlıkta bulunur. Bu özelliklerden bir tanesi diğerlerine baskın

olur. Böylece varlıkta o tür bir karakter özelliği ağır basar. Tamas, karanlığı, tembelliği, bencilliği, cehaleti; rajas, hareketliliği, aktiviteyi, hırsı; sattva, aydınlığı, saflığı, bilgiyi ifade eder."

Bu *sutra*da vazgeçmenin en ileri düzeyinden söz ediliyor, *guna*ların da ötesine geçmekten... *Tamasik*ten, *rajasik*e geçmek sonra da *sattvik* olmak mümkündür. *Yoga*da bunun teknikleri öğrenciye anlatılır. Aslında *tamasik* insanlar, *yoga*nın kapısını pek çalmazlar. Çalsalar bile içerde kalmazlar. Yeni başlayan öğrencilerin bir çoğu *rajasik*tir. İçlerindeki hareket etme tutkusu onları *yoga*ya getirir. *Yoga* uygulamaları ile, uygun olan kişiler *sattva*ya dönüşür.

Sattva ağırlıklı kişi, zaten şeylerden epeyce kendisini sıyırmış, oldukça hafiflemiş, rahatlamış ve huzura kavuşmuştur. Ama *sattvik* olanları da bağlayan bağlar mevcuttur. Öğrenmek isterler, özgürleşmek isterler, iyilik yapmak isterler. Eğer çevremizde iyilik yapan, hizmete koşan, güler yüzlü insanlar varsa bunlar *sattvik* insanlardır.

Şimdi artık sıra bunları da aşmaya gelmiştir. Sıra, bilgiyi arayan değil, bilginin kendisi olmaya; iyilik yapan değil, iyiliğin kendisi olmaya; aydınlanmayı dileyen değil, aydınlığın kendisi olmaya gelmiştir.

Bu sutrayla bir başka aile de tamamlanmıştır;

- ***Abhyasa vairagyabhyam tannirodhah***
- ***Tatra sthitau yatnah abhyasah***
- ***Sa tu dirgha kala nairantarya satkara asevitah drdhabhumih***
- ***Drshta anushravika vishaya vitrishnasya vasikara samjna vairagyam***
- ***Tatparam purushakhyate guna vaitrshnyam***
- **Arzuların geri çekilmesi, onlardan vazgeçerek bağımsız olabilmek için düzenli çalışmak gerekir.**

- **Bu yolda istikrarlı bir şekilde sebat ederek çalışılmalıdır.**
- ***Yoga* çalışmaları ile köklenip sağlamlaşmak için gerçekten uzun zaman boyunca bir adanmışlık ve hevesle devam edilmelidir.**
- **Sadece bu dünyanın zevklerinden değil, kutsal metinlerin vaadlerinden bile özgürleşmiş olanlar, bilinçli bir zihne sahip olmuş (*vairagya*yı başarmış) kişilerdir.**
- **Ne zaman ki bağımsızlık son noktasına varır, *guna*lardan bile özgürleşilir, o zaman insan en yüksek, en yüce bilgiye yani ruhun idrakine ulaşır.**

Sutra 1.17

Vitarka vichara ananda asmita rupa anugamat samprajnatah

Vitarka: Cisimlerin somut, maddesel formu, somut objeler

Vichara: Soyut kavramlar

Ananda: Huzur, mutluluk

Asmita: Benlik, ego, ben olma duygusu, ruhsal kimliğin unutulması

Rupa: Form, biçim

Anugamat: Onunla bir olmak (Özneyle nesnenin bir olması)

Samprajnatah: *Samadhi* (bir ve tek olma) halinin alt düzeyi

Derin dikkat ve odaklanmanın dört aşaması sırasıyla; somut formlara, soyut kavramlara, huzur ve mutluluk haline ve benlik üzerine odaklanmaktır.

Bu odaklanma çalışmalarının sonucunda *samprajnata samadhi*ye ulaşılır.

Bu ve bir sonraki *sutra*da odaklanma süreci, yöntemleri ve bu sürecin sonucu olan *samadhi* anlatılmaktadır. *Samadhi* kavramı "bir, tek olma hali" demektir. Buna ulaşmak için de odaklanma veya başka bir deyişle konsantrasyon gereklidir.

Bu *sutra*da *samadhi*'nin ilk aşaması anlatılıyor, ki bu düzeye *samprajnata samadhi* denir. *Samprajnata samadhi*-de bir nesneye bağlı olarak, o nesneyle birleşme, bütünleşme hali meydana gelir. *Sa,* ile demektir. *Prajna* ise bilinç, içgörü anlamındadır. *Samprajnata samadhi* bilgi aracılığıyla, içgörüyle kazanılan *samadhi* demektir.

Aşağıda dört düzeyde gelişen meditasyon teknikleri ve *samprajnata samadhi*nin dört aşaması verilmiştir:

1.***Vitarka***- Somut Formlar**:** Odaklanmak için herhangi somut bir şey seçilir, zihin onun üzerinde yoğunlaşır. Nefese, bir *mantra*ya ya da başka somut bir forma odaklanma olabilir.

2. ***Vichara***- Soyut Kavramlar**:** Burada somut formlara odaklanmak yerine daha inceltilmiş bir zihin durumu vardır. Sevgi, aşk gibi soyut kavramlara, renklerin kaynaklarına, duyulara, çakralara vb kavramlara odaklanmaktır. Bu çalışma bir öncekine göre daha ince düzeyde bir çalışmadır.

Vitarka ve *vichara* düzeylerinde, üzerinde odaklanmak suretiyle o objenin derin bilgisine kavuşulur. Bu bilgi yüzeysel zihinle öğrenilen bilgiden çok daha kapsamlı, içselleştirilmiş bir bilgidir.

3. ***Ananda***- Huzur, Mutluluk**:** Burada zihin incelmiş, dikkat iyice keskinleşmiş, odaklanma daha kolay ve daha uzun süreli olmaya başlamıştır. Zihnin bu düzeyinde huzur ve neşe duygusu kendiliğinden ortaya çıkar. *Ananda*

huzur, mutluluk demektir. Buradaki *ananda* duygusu dünyasal zevklere bağlı, diğer ucunda acı ve keder bulunan huzur ve mutluluktan çok farklı, derinliği ve içselliği olan yüksek bir duygudur.

4. ***Asmita***- Benlik: Tüm bunları deneyimleyen kişinin özüne, yani benliğine odaklanma durumudur. Kişi bu noktaya geldiğinde daha önceden tanıdığından değişik bir ben kavramının farkına varır. Bu "ben"in arzuları tutkuları yoktur, daha hafif ve daha yüksek bir duygudur.

Dört aşamada da bakan, bakma eylemi ve bakılan ayrı ayrı dururlar. Zihin hala orada capcanlı varlığını sürdürmektedir.

Sutra 1.18

Virama pratyaya abhyasa purvah samskara shesha anyah

Virama: Geri çekmek, durdurmak

Pratyaya: Zihnin içeriğini idrak etmek

Abhyasa: Düzenli çalışma, uygulama

Purvah: Önceki, önce ortaya çıkan

Samskara: Zihinde en derinde duran izlenimler, bilinçaltı izlenimler

Shesha: Geride kalan

Anyah: Öteki (*samskara*lar)

(Yukarıdaki çalışmaların sonucunda) zihnin tamamen geri çekilmesi ile bu kez de bilinçaltındaki izlenimler (*samskara*lar) ortaya çıkar ve bunlar bilincin saflığını bozar.

Önceki *sutra*da, odaklanmanın dört aşaması tanımlanır. *Samprajnata samadhi*de farklı düzeylerde süregelen,

bir objeye bağlı dikkat ve konsantrasyon çalışmaları yoluyla zihindeki gürültünün sesi kesilir.

Bu *sutra*da ise bir ileri aşama yani, *asamprajnata samadhi* anlatılır. *Asamprajnata samadhi,* 2. *sutra*da anlatılan *chitta vrtti nirodhah* halinin zihinde iyice yerleşmesi durumudur.

A öneki, sözcüğe olumsuz bir anlam verir, yani bu *sutra* objesi olmayan odaklanmadan bahseder. *Asamprajnata samadhi*de zihinde artık odaklanacak bir obje veya kavram yoktur. Zihin boşluktadır ve objesiz de odaklanabilecek bir olgunluğa ve sükunete kavuşmuştur.

Ama bu kez de çok derinlerden, bilincin en alt katmanlarından, unutulmuş, uykuda duran izlenimler çıkagelir. Bu izlenimler (*samskara*lar) kişinin önceki yaşamlarından taşıdığı, *karma*yı oluşturan eğilimlerdir. Kişi bunları fark eder. Amaç geçmişin yükünden kurtulmak, özgürleşmek olduğu için bu izlenimlerin bilinçli bir çabayla silinmesi gerekir. Aksi halde kişi geriye düşecek ve zihin boşluk halinden yeniden dalgalanmalara dönecektir.

Sutra 1.19

Bhavapratyayah videha prakrtilayanam

Bhava: Maddesel varoluş

Pratyayah: Sebep olmak

Videha: Bedensiz olmak

Prakrtilayanam: Doğaya karışmak, doğayla bütünleşmek

Geçmiş yaşamlarında ulaştıkları yüksek spiritüel düzeylerinden dolayı bazı varlıklar ya bedensiz olarak dünyaya gelirler, ya da *Prakriti*'ye karışarak, onunla bütünleşerek varlıklarını sürdürürler.

Burada bedensiz varlıklardan söz ediliyor. Bazı varlıklar o kadar yükselmişlerdir ki, bedenlenme gereği duymadan, fiziksel bedenin tüm sınırlamalarından özgür olarak varlıklarını sürdürürler. Fakat, bu şekilde var olma kredileri dolduğu zaman tekrar bedenlenerek dünyaya gelirler. Aydınlanmak için insan formunda dünyaya gelmek, yeniden bedenlenip yaşamı deneyimleyerek onu aşmak, konuyu çözmek gerekir. Çünkü geçmiş yaşamlardan kalan iyi-kötü tüm izlenimler (*samskara*lar) mutlaka silinmelidir.

Ya da, *Prakriti*'nin içinde erimekten, yani *prakritilaya*dan söz ediliyor. Bu da yine çok yüksek ve mistik bir düzeydir. *Prakriti*, bütün maddesel varoluşu kapsayan yaradılışın potansiyel haline denir. Başka bir deyişle maddi dünyanın özüdür. Tüm evren, bu özün içinde yer alır.

Bazı kaynaklar *Prakriti*'den tüm evreni doğuran Kutsal Ana olarak bahseder. Varlık *Prakriti*'ye karışarak, onunla bütünleşir. Burada benlik hala capcanlı durmaktadır. Bu yüzden tam bir aydınlanma durumu henüz gerçekleşmemiştir. Çünkü özgürleşme, yaradışla değil yaratanla bütünleşmektir.

Budizm inancına göre *nirvana*, benliğin tamamen erimesi, mutlak bilince karışması halidir. Osho'nun söylediği gibi, *"Bir çiy damlası nilüfer yaprağından kayıp okyanusa düştüğünde, ben okyanusun bir parçasıyım demez, ben okyanusum, der."*

Oysa yogada *samadhi,* Budizm'den ince bir farkla ayrılır. *Yoga*da benlik ve bireysellik sonsuzca vardır, asla silinmez. Çünkü var olan bir şey yok olmaz. Onun yerine kişi kendisini sonsuzluğun bir parçası olarak algılar.

"Ben O'yum", "So ham" denilen hal budur.

S*utra*ya geri dönersek özgürleşmeye bir adım kalmıştır. Bu adımı atmak için *yogik* bilgiye ve mutlak inanca sahip olmak gerekir. Aksi halde kişinin mistik güçlerin cazibesine

takılıp gerçeğe ulaşma sürecini geciktirme olasılığı ortaya çıkabilir. Dolayısıyla bedensiz varlıklar ve *prakritilaya*ların da bu farkındalığı sürdürmesi gerekmektedir.

Bu üç sutrayla, bir aile daha tamamlanmıştır;

- ***Vitarka vichara ananda asmita rupa anugamat samprajnata***
- ***Virama pratyaya abhyasa purva samskara shesha anyah***
- ***Bhavapratyayah videha prakrtilayanam***
- **Derin dikkat ve konsantrasyonun dört aşaması sırasıyla; somut formlara, soyut kavramlara, huzur ve mutluluk haline ve benlik üzerine odaklanmaktır.**
- **Bu odaklanma çalışmalarının sonucunda samprajnata samadhiye ulaşılır.**
- **(Yukarıdaki çalışmaların sonucunda) zihnin tamamen geri çekilmesi ile bu kez de bilinçaltındaki izlenimler (samskaralar) ortaya çıkar ve bunlar bilincin saflığını bozar.**
- **Geçmiş yaşamlarında ulaştıkları yüksek spiritüel düzeylerinden dolayı bazı varlıklar ya bedensiz olarak dünyaya gelirler, ya da Prakriti'ye karışarak, onunla bütünleşerek varlıklarını sürdürürler.**

Sutra 1.20

Sraddha virya smrti samadhi prajna purvakah itaresham

Sraddha: İnanmak, emin olmak

Virya: İrade gücü, gayret etme hevesi

Smrti: Bellek, farkındalık, hafıza

Samadhi: Derin meditasyon yoluyla bir ve tek olma hali, tamamen bütünleşme, birleşme

Prajna: Yüksek bilgelik

Purvakah: Öncekiler

İtaresham: Diğer kişiler

Kişiler mutlak bir inançla, canla başla çalışarak, derin bir bellek ve farkındalık yoluyla en yüksek *samadhi* düzeyine yükselebilirler.

Burada çok çalışmak, kendini adamak ve disiplin yoluyla en yüksek *samadhi*ye ulaşılabileceği anlatılıyor.

Shraddha inanmak, iman etmek anlamını taşır. Buradaki inanç duygusu, kişinin kendi çalışmaları ve deneyimleriyle elde ettiği sarsılmaz bilginin sonucu olarak ortaya çıkan emin olma durumudur. Yoksa bir dinin içine doğmak ve o dinin ritüelleriyle ona körü körüne bağlanmak gibi bir inanç ve iman değildir bu.

Örneğin, bir *yogi* düzenli *asana* (*yoga* duruşları) ve *pranayama* (nefes yoluyla yaşam enerjisini düzenleme) yaptığı zaman kendisinde meydana gelen değişmeleri deneyimler. Bedeninin ve zihninin daha sağlıklı, huzurlu ve duyarlı olduğunu fark eder. *Yoga*da sözü edilen inanç işte böyle bir emin olma, bilme halidir. Bu bilgi ve farkındalık daha fazla çalışmak konusunda ilgi ve heves yaratır.

Virya, kişinin sahip olduğu çalışma şevki ve arzusudur. Yolun ne olduğunu iyi bilen kişi bu yolda canla başla çalışma gücüne sahiptir. *Virya* "yapabilirim, yapmalıyım" deme iradesini anlatır.

Smrti, belleği ifade eder. Bellek kişiye amacını, yolunu, yaptığını ve yapması gereken çalışmaları hatırlatmak için kullanılır. Ayrıca zihnin kendisinin farkında olması, geçmişte kazandığı spiritüel aşamaları hatırlaması ve onu daha yüksek düzeyler için yüreklendirmesi söz konusudur.

Samadhi, meditasyonun en ince düzeylere geldiği, kendiliğinden derinleştiği süreci anlatır.

Prajna, en yüksek, yüce bilgi anlamındadır. Bu tanrıya, mutlak bilince, sezgisel bilgiye ulaşmak demektir.

Sutra 1.21

Tivra samveganam asannah

Tivra: Yoğun, ciddi

Samveganam: Çalışma, heves, arzu

Asannah: Çok yakın, yaklaşmış.

Yoğun ve hevesli bir çalışma ile amaca çabuk ulaşılır.

Osho şöyle söylüyor: "*Aradığın şey muhakkak bulunur. Nehir, okyanusu bulur. Susuzluk, bir göl bulur. Dindarlık, ilahiliği bulur. İlahi olan yakınımızda. Ancak biz ona ilgi duymuyoruz. Arzuyu uyandır. Sadece arzu dolu ol. O zaman onu bulmak için bir dakikalık gecikme bile yaşamayacaksın*."

Osho, Hayata Aşk Mektupları

Sutra 1.22

Mrdu madhya adhimatratvat tatah api viseshah

Mrdu: Yavaş, az

Madhya: Orta

Adhimatra: Fazla, yoğun

Tvat: Sayesinde, ile

Tatah: Bu nedenle, bundan sonra

Api: Aynı zamanda, bununla beraber, ayrıca, hatta, bile

Viseshah: Farklı, özellikleri olan, özellikli

Kişilerin özgürlüğe ulaşmaları onların az, orta ya da yoğun çalışmalarına göre de farklılık gösterir.

Patanjali, burada herkesin farklı olduğunu, çabaların da kişiden kişiye değiştiğini dile getiriyor. Çalışmalar nasıl olursa olsun, *yoga*, kişiyi çabası oranında er ya da geç aydınlanmaya götüren emin bir yoldur.

Bazıları çok çalışır ama spiritüelliğe uzak kalır, bazıları için de tersi olabilir. Ama her ne olursa olsun isteyen ve çalışan herkes sonunda hedefe ulaşır.

Sutra 1.23

İshvara pranidhanat va

İshvara: Yaratıcı kaynak, saf bilinç, Purusha, en yüce guru

Pranidhanat: Adanmak, teslim olmak

Va: Veya

Veya tanrıya adanmak ve ona tam teslim olmak yoluyla da kişi en yüksek *samadhi*ye ulaşabilir.

"*Aşkın aldı benden beni*
Bana seni gerek seni"
Yunus Emre

23. *sutra*ya kadar *yoga*yı bir yöntem olarak belirten ve *yoga*da gelişmeyi adım adım tarif eden *Patanjali*, burada çok farklı, bambaşka bir yol öneriyor: Tanrıya kendini adamak ve ona teslim olmak... Bu *Bhakti yoga*ya ait olan bambaşka bir yaklaşımdır. *Bhakti yoga*, aşk *yoga*sı olarak da tanımlanır. *Yoga*nın türleri vardır. Herkes, kendi yapısal özelliklerine göre bir yol seçer ve o yolu takip eder.

Patanjali, *YogaSutraları*'nda *Ashtanga yoga*yı anlatmaktadır. *Ashtanga yoga* aynı zamanda *Raja yoga* yani kralların *yoga*sı diye de adlandırılır. Bir kral ülkesini yönetmek için

adil, geçerli, tutarlı kurallar koymalı ve bu kuralları inanç, samimiyet ve disiplinle uygulamalıdır. *Ashtanga yoga*, teknik yöntemler içerir. Kuralları belli ve nettir. Bu kurallara uymak, kişileri aydınlanmaya ulaştırır.

Bhakti yoga ise duygusal yapıdaki kişilere uygundur. *Patanjali*, *İshvara pranidhana* diyerek açık kalplilik ve geniş görüşlülükle "sizin için hangisi uygunsa, o yolu takip edin" der gibi tanrıya adanmak, teslim olmak ve aşkla bağlanmak yoluyla da aydınlanmaya ulaşılabileceğini anlatıyor.

İshvara, *upanişad*lara göre kollektif bilinci işaret eder. *Yoga*ya göre tanrı kavramı, yukarıda bir yerlerde taht kurup oradan evreni yöneten yüce varlık gibi ele alınmaz. O, kişilerin ulaşmayı amaçladıkları nihai gerçekliktir.

*Yoga*da kişinin bireysel bilinci genişleyerek evrensel bilinçle birleştiği zaman, buna kendini idrak etmek denilir. Birey, kendi tekliğinde, bütünün varlığını fark etmiştir.

*Yoga*nın temelini oluşturan *upanişad*lar farklı yöntemlerle, öğrencinin gerçeğe doğru adım adım ilerlemesini, kendisini tanımasını ve evrenle olan gizemli ilişkisini kavramasını amaçlar. *Patanjali*, 20. *sutra*da şevkle ve inançla çalışmanın önemini belirtmişti. *Narada Bhakti Yoga Sutraları*'nı yorumlayan *Shivananda* bunlara ek olarak, şöyle yazıyor: "*Bilgi olmadan inanç sağlam olmaz, sağlam inanç olmadan kişi tanrıya bağlanamaz, bağlanma olmadan da adanma ve teslimiyet olamaz.*"

Bhagavad Gita 18. bölüm 65. *sutra*da *Krishna,* öğrencisi *Arjuna*'ya şöyle söyler; "*Beni düşün, bana hizmet et. Bana ibadet et, kendini bana sun. İşte o zaman kesinlikle bana ulaşırsın. İçtenlikle sana bu sözü veriyorum. Çünkü sen benim can dostumsun.*"

Bhagavad Gita'da üzerinde çok durulan ve hatta en güçlü yol olarak gösterilen *Bhakti yoga*, *Patanjali*'nin de

benimsediği ve hatta *Ashtanga yoga*yla bütünleştirdiği bir yoldur.

Bu aile de bu şekilde tamamlanmıştır;

- ***Sraddha virya smrti samadhi prajna purvakah itaresham***
- ***Tivra samveganam asannah***
- ***Mrdu madhya adhimatratvat tatah api viseshah***
- ***İshvara pranidhanat va***
- **Kişiler mutlak bir inançla, canla başla çalışarak, derin bir bellek ve farkındalık yoluyla en yüksek samadhi düzeyine yükselebilirler.**
- **Yoğun ve hevesli bir çalışma ile amaca hızla ulaşılır.**
- **Kişilerin özgürlüğe ulaşmaları onların az, orta ya da yoğun çalışmalarına göre de farklılık gösterir.**
- **Veya tanrıya adanmak ve ona tam teslim olmak yoluyla da kişi en yüksek samadhiye ulaşabilir.**

Sutra 1.24

Klesha karma vipaka asayaih aparamrstah purushaviseshah İshvarah

Klesha: Acı veren düşünce ve duygu formları, engeller, zihni işgal eden olumsuzluklar

Karma: Eylem

Vipaka: Sonuç

Asayaih: Geçmiş eylemlerden kalma izler, arzuların, niyetlerin derin izleri

Aparamrstah: Etkilenmeyen

Purushaviseshah: Özel varlık

İshvarah: Yaratıcı kaynak, saf bilinç, Purusha, en yüce guru

***İshvara*, yüce bilinçtir. O hiçbir şekilde *karma*lardan yani acılardan, eylemlerin yarattığı sonuçlardan, arzuların ve niyetlerin geride bıraktığı derin izlerden etkilenmeyendir.**

Tüm acılar cehaletten, cehalet de "ben" duygusundan kaynaklanır.Bir insanda benlik yani ego ne kadar büyükse, o kadar çok acıya ve üzüntüye maruz kalır. Ego ne kadar güçlüyse, o kadar çok *karma* yaratılır.

Tüm *yoga* türlerinde, özellikle *Karma yoga* ve *Bhakti yoga*da egonun törpülenmesi, inceltilmesi ve sonunda kişinin benlik duygusundan kurtulması anlatılır. Önceki *sutra*da *İshvara*'ya adanmaktan ve teslimiyetten söz ediliyordu. Orada kişi, iradesini yüce iradeye açmıştır. Amaç "bir, tek olmak"tır. Yani artık yaşamındaki tüm olaylar ve durumlar karşısında yorumsuzca bir kabulleniş vardır. Sorgulama, irdeleme, yorumlama ihtiyacı geride kalmıştır.

Bu tür bir kabulleniş neye yol açar? *Karma*ları yok etmeye, yeni *karma* yaratmamaya yol açar. Bir eylemin *karma* yaratması için ardında çıkar içeren bir niyet olması gerekir. Bu da egodan kaynaklanır. Ve bir eylemin sonucunun geri dönmesi için, geri döneceği bir benliğe ihtiyaç vardır. Eylemi de *karma*yı da yaratan benlik duygusudur. Ben duygusu yok olunca, benlik kaybolunca, *karma* da yok olur.

Bunu anlayınca *İshvara*'nın neden *karma*lardan ve onların yarattığı sonuçlardan tamamen bağımsız olduğu açıktır. *İshvara* sonsuzluktur. Onun, insanlar gibi doğum-ölüm tarihleri, başlangıcı ve sonu yoktur.

Sutra 1.25

Tatra niratisayam sarvajna bijam

Tatra: Orada, onda, bu yolda

Niratisayam: Aşılamaz, eşsiz

Sarvajna: Tüm bilgiler, herşeyi bilmek

Bijam: Tohum

O her şeyi bilendir. Tüm bilgilerin tohumu ondadır.

Yoga zihni sakinleştirmeyi, odaklanabilir hale getirmeyi öğretir. Algının açılması, genişlemesi gerekir. Bilgiyi kavrayabilmek için böyle bir algıya ihtiyaç vardır. Tüm varlıklar belli ölçülerde bilgiye sahiptir. Büyük *guru*lar, *yogi*ler, kutsal kişiler çok büyük bilgilere sahiptir.

Bu bilgilerin kaynağı nedir, nerededir?

Meditasyon derinleştikçe, algı genişledikçe bilginin kaynağıyla olan temas artar. Belirtmek gerekir ki, bilginin kaynağı saf zekadır. Ve saf zeka da saf *sattva*dır. Kişinin zekası saflaştıkça, *sattva* yayıldıkça, algısı ve anlayışı da değişir. Bilgi, onun için anlaşılır hale gelir. Bilginin kaynağı *İshvara*'dır yani mutlak bilinçtir.

Yoga çalışmaları, henüz bilginin kaynağına bizzat ulaşamadıysak bile, bize o yolun varlığını ve oraya nasıl gidileceği hissettirir.

Sutra 1.26

Sa eshah purvesham api guruh kalena anavacchedat

Sa: Bu, o

Eshah: Purusha, Tanrı, ruh, İshvara

Purvesham: İlk, ilk önce

Api: Aynı zamanda, bununla beraber, ayrıca, hatta, bile

Guruh: Öğretmen

Kalena: Zaman

Anavacchedat: Sınırsız, zamansız, koşulsuz

O, zamana bağlı olmayan, tüm zamanları kapsayan öğretmendir.

İshvara ile özgürlüğe kavuşmuş yüce *guru*lar arasındaki fark, *guru*lar kendi disiplin ve çabaları sayesinde sonunda özgürlüğe kavuşurken *İshvara*, zaten sınırsız, sonsuz ve her şeyi bilendir.

Bilgi, öğretmen-öğrenci zinciriyle yüzyıllar boyunca aktarılmaktadır. Tüm öğretmenlerin öğretmeni *İshvara*'dır. *Guru*, karanlığı aydınlatan anlamındadır. Cehalet perdesini kaldırıp bilgiye ulaşabilmek için *guru* şarttır. *Patanjali*'ye göre *İshvara*, *guru*ların *guru*sudur.

İshvara, zamana bağlı değildir. O, zaman ötesidir. O, ezeli ve ebedidir. Bu nedenle aydınlanmış kişiler için de zaman kaybolur. Çünkü kişinin içsel ışığı zamansızdır. Aydınlanma deneyimi, zamansızlıktır. Zamanı, düşünce yaratır. Düşünce, zihnin ürünüdür. Oysa düşünmekten kurtulup tamamen teslim olmak (*İshvara pranidhana*) aydınlanma deneyimidir. Düşünce askıya alındığında, zaman da askıya alınmıştır.

Bu aile de bu şekilde tamamlanmıştır;

- ***Klesha karma vipaka asayaih aparamrstah purusha visesha İshvarah***
- ***Tatra niratisayam sarvajna bijam***
- ***Sa eshah purvesham api guruh kalena anavacchedat***
- **İshvara, yüce bilinçtir. O hiçbir şekilde *karma*lardan yani eylemlerin yarattığı sonuçlardan, arzuların ve niyetlerin geride bıraktığı derin izlerden etkilenmeyendir.**
- **O her şeyi bilendir. Tüm bilgilerin tohumu ondadır.**
- **O, zamana bağlı olmayan, tüm zamanları kapsayan öğretmendir.**

Sutra 1.27

Tasya vacakah pranavah

Tasya: Onun

Vacakah: Ses sembolü, dışa vurumu

Pranavah: Yüce ses, yüce titreşim, OM

O kendisini *pranava* (OM) sesiyle ifade eder.

Söz ve düşünce birbirinden ayrılamaz. Söz, dışsal olan; düşünce, içsel olandır. Her ikisi de aynı kavramın farklı biçimleridir. Bir kavram, bir düşünceye; o düşünce de kelimeye, söze dönüşür. Yeryüzündeki her insan topluluğunun dili vardır. Bu dillerde aynı kavramların farklı sözcüklerle ifadesi bulunmaktadır. Tanrı kavramını anlatan pek çok sözcük bulunmakla birlikte, OM sesi amin-amen biçimlerinde pek çok dilde yer alır.

OM hecesinin özelliği nedir?

OM sesi Sanskritçe'de AUM seslerinden oluşur.

A, kök sestir. Bu ses, çıkarken ağzın içinde hiç bir yere dokunmaz. Başlangıç sesidir.

U, kökten yuvarlanarak çıkar ve ağzın ortasında yer alır. A ve U sesi O diye okunur.

M, son sestir. Bu sesi çıkarırken dudakları kapatmak gerekir.

Bu haliyle OM sesi, başlangıcı, devam etmeyi ve sona ermeyi yani yaradılışı anlatır. Bu, yaradılan her şeyin bir süreci olduğuna işaret eder. Ve yine bu haliyle OM sesi yaradılışın başlangıcını ifade eder. Yaradılış, OM sesiyle başlar. "*Başlangıçta ses vardı. Ses tanrıyla birlikteydi. Ses Tanrı'ydı*." der İncil.

OM, *pranava* yani yüce titreşim diye ifade edilir. Kişinin OM söylerken kendi içindeki titreşime yönelmesi, o titreşimi hissetmesi önemlidir.

Pranava, *prana* ile ilgilidir. *Prana*, temel titreşimdir. Başka bir şekilde ifade edersek, evrende var olan tüm enerjilerin toplamı *prana* olarak tanımlanır. O, hiçbir zaman yok olmaz. Bu temel titreşim Tanrı'nın ilk dışa vurumu olarak değerlendirilmelidir. Tüm yaradılış ondan doğmuştur ve ona geri dönecektir.

Sutra 1.28

Tajjapah tadarthabhavanam

Tat: Onun, onların

Japah: Alçak sesle mırıldanmak, tekrar etmek

Artha: Anlamı, amacı

Bhavanam: Anlamak, üzerinde düşünmek, meditasyon yapmak

Kişi devamlı onu (OM) tekrarlamalı, üzerinde meditasyon yapmalıdır.

OM tekrarlanmalı ve üzerinde meditasyon yapılmalıdır. Tabii bu tekrarlar, mekanik bir şekle dönüşmemeli, içi boş olmamalıdır. Tekrarlar yüksek sesle, mırıldanarak veya sessizce yapılabilir.

Bu şekilde, zihinde yer alan ego çıkışlı ben duygusu yerine, kalbe odaklı başka bir ben duygusu inşa edilir.

Hindistan'ın ünlü şairi *Swami Rama Tirtha* der ki: "*OM'un anlamında sahnenin arkasındaki realite yatmaktadır. Sonsuz gerçek, bozulmayan kişilik, gerçek sen... Kutsal OM mantrası söylendiğinde entellekt kaldırılıp atılır ve bedendeki gerçek ben ortaya çıkar. Bu, Atman'la bir olmak demektir. OM'u anla ve onu duygu diliyle söyle... Onu eylemle söyle, onu bedeninin tüm gözenekleri aracılığıyla söyle. Bırak o, göğsünde nabız gibi atsın. Bırak bedeninin her damla kanı, seni ışıkların ışığı olduğun gerçeğiyle yıkasın*."

Sutra 1.29

Tatah pratyak chetana adhigamah api antaraya abhavah cha

Tatah: Bu nedenle, bundan sonra, böylece, sonuç olarak

Pratyak: İçe dönme, iç gözlem

Chetana: Bilinç

Adhigamah: Kazanmak

Api: Aynı zamanda, bununla beraber, ayrıca, hatta, bile

Antaraya: Engel

Abhavah: Ortadan kalkmak, kaybolmak

Cha: Ve

Bu çalışma sayesinde içsel gözlem yeteneği kazanılır ve gelişme yolundaki engeller ortadan kalkar.

Patanjali, *YogaSutraları*'nda bilinçaltına doğru yönelmek, zihni sakinleştirmek suretiyle içsel gözleme yol açmak konusunda pek çok teknik ve yöntem sunuyor. Bunlardan biri de yukarıda anlatılan çalışmadır. Gelişme yönündeki engeller ortadan kaldırılınca, aslında kişinin kendi özüne ulaşması yolundaki engeller de kalkmış olur.

Samskara, kişinin tüm yaşamları boyunca biriktirdiği izlenimlerin toplamıdır. Bunlar zihnin farklı katmanlarında depo halinde durmakta ve kişiyi yönlendirmektedir. Değişik spiritüel çalışmalarla bu *samskara*lar hafifletilir, inceltilir. Ama hala oradadırlar ve uygun bir ortam bulduklarında gün yüzüne çıkarak kişinin yaşamını biçimlendirebilirler.

Titreşim düzeyindeki bu zihinsel izlenimler, kendiliğinden yok olmaz. Evren yok olduğunda, Güneş, Ay ve yıldızlar birbirlerinin içinde eriyerek kaybolduklarında bile onların atomlarındaki titreşimler, potansiyel biçimde hala duruyor olacaktır.

O halde *chitta* aşılsa bile eski *samskara*lar hala orada durmaktadır. Devamlı tekrarlanan OM *mantra*sı ve OM üzerinde yapılan meditasyonla *samskara*lar temizlenir.

İçsel gözleme ilişkin çalışmalarda ortaya çıkan engellerin neler olduğu bir sonraki ailede ayrıntıları ile anlatılıyor.

- ***Tasya vachakah pranavah***
- ***Tajjapah tadarthabhavanam***
- ***Tatah pratyak chetana adhigamah api antaraya abhavah cha***
- **O kendisini pranava (OM) sesiyle ifade eder.**
- **Kişi devamlı onu (OM) tekrarlamalı, üzerinde meditasyon yapmalıdır.**
- **Bu çalışma sayesinde içsel gözlem yeteneği kazanılır ve gelişme yolundaki engeller ortadan kalkar.**

Sutra 1.30

Vyadhi styana samsaya pramada alasya avirati bhrantidarsana alabdha bhumikatva anavasthitatva chitta vikshepa te antarayah

Vyadhi: Hastalık, fiziksel rahatsızlıklar

Styana: Zihinsel tembellik

Samsaya: Şüphe

Pramada: İhmal, kayıtsızlık, umursamazlık

Alasya: Tembellik

Avirati: Dünyasal zevklere düşkünlük

Bhrantidarsana: Yanılgı, aldanma, illüzyon

Alabdha bhumikatva: Kazanımların farkında olmamak, hedeften uzaklaşmak

Anavasthitatva: Kazanımları elinde tutamama, sebatsızlık, istikrarsızlık

Chitta vikshepa: Aklın karışması, zihnin dağılması

Te: Bunlar

Antarayah: Engeller

Hastalıklar, tembellik, şüphe, umursamazlık, dünyasal olana bağlanma, yanılgı, istikrarsızlık ve istenilen düzeye erişememe duygusu zihinde karışıklığa yol açar. Bu da *yoga*da ilerlemeyi engeller.

Yukarıda sözü edilen, *yoga*ya engel yaratan durumlara teker teker göz atalım:

1. ***Vyadhi***– Fiziksel hastalık: Her şeyin başı sağlıklı bir bedene sahip olmaktır. Fiziksel rahatsızlık, kişinin nefesinde ve zihninde de aynen kendisini gösterir. Beden, kişiyi yaşamda taşıyan araçtır. Bu yüzden bedenin sağlıklı olması çok değerlidir.

2. ***Styana***– Zihinsel tembellik: Zihinsel tembellik ve bulanıklık kişinin *yoga*da devam etmesi için engeldir ve aşılması gerekir. Bu zor bir şeydir ve muhtemelen kişinin önceki yaşamından getirdiği karmik bir durumdur. Kişi ne olup bittiğini bile anlamaktan çok uzak, zihinsel bir bulanıklık içinde yaşar gider.

3.***Samsaya***- Şüphe: Kişinin spiritüel yolda ilerlemesi, takip ettiği yola olan mutlak bir inancı gerektirir. Bazıları pek çok yol ve yöntem dener. Her birine bir parça ilgi duyarlar. Böyle olduğunda ilgi de, bilgi de yüzeyde kalır. Bu, kişiyi özgürleşme yolunda derinleşmekten alıkoyar.

4.***Pramada***- Umursamazlık: Boşvermek, kayıtsızlık *tamasik* bir durumdur. Böyle bir zihin yapısıyla sadece *yoga*da değil hiçbir konuda ilerlemek mümkün değildir.

5. **Alasya** – Fiziksel Tembellik: *Pramada* zihinde, *alasya* fiziksel bedende tembellik olarak kendisini gösterir. *Yoga-Vasistha*'da *Vasistha*, *Rama*'ya şöyle söyler:

"*Bu dünyada ne kazanıldıysa bu kazanım, kişisel çabayla elde edilmiştir. Başarısızlıkla karşılaşılıyorsa bu, çabanın yetersizliğindendir. Eğer tembellik denilen şey olmasaydı hiç kimse tutsak ve yoksul olmazdı. Bu dünyada insanlar tembellik yüzünden mutsuz ve yoksul yaşıyorlar.*"

6. **Avirati** – Dünyasal olana bağlanma: Dünyasal zevkler, bağlılık ve bağımlılık yaratır. Böyle insanların istekleri hiç bitmez. Bu nedenle bu kişilerin zihinleri hep dış dünya ile dolu ve huzursuzdur.

7. **Bhrantidarsana** – Yanılgı: Bazı kişiler çalışmalarında görüntüler görürler, sesler duyarlar. Bu olağandışı deneyimler onları o kadar heyecanlandırır ve şaşırtır ki, çok önemli aşamalar kaydettiklerini sanırlar. Böyle mistik durumlar kişilerin egolarını arttırabilir ya da kişiler marifetlerine takılıp kalabilirler.

8. **Alabhabhumikatva** - İstenilen düzeye erişememe duygusu: Bu özgüven eksikliği de olabilir, sabırsızlıktan da kaynaklanabilir. Kişi kendisinin istediği yerde olmadığını düşünürse, azimle devam etmek yerine çalışmalarını aksatabilir.

9. **Anavastitatva** – Kazanımları elinde tutamama: Hayatın iniş çıkışları *yoga* çalışmalarında da geçerlidir. Kişilerin bulundukları düzeyi fark edip bu düzey ne olursa olsun çalışmalarına inançla tutunup yola devam etmeleri gerekir.

Patanjali öğrenciyi kendisini iyi gözlemlemesi, yukarıdaki durumları bilerek uyanık olması konusunda uyarıyor.

Sutra 1.31

Duhkha daurmanasya angamejayatva svasa prasvasa vikshepa sahabhuvah

Duhkha: Acı (fiziksel veya zihinsel)

Daurmanasya: Mutsuzluk, depresyon, umutsuzluk

Angamejayatva: Sarsaklık, titreme, tikler

Svasa prasvasa: Nefes almada ve vermede düzensizlik

Vikshepa: Bozukluk

Sahabhuvah: Birleşmek, eşleşmek

***Yoga*da ilerlemeyi engelleyen bu dokuz durum, arkasından acılar, mutsuzluk, titreme, tikler, nefes alıp vermede sorunlar gibi rahatsızlıklara yol açar.**

Önceki *sutra*da sözü edilen dokuz engelin sonucu olarak bu dört rahatsızlık ortaya çıkar. Bunlar kişilerde fiziksel ve zihinsel acılara, derin mutsuzluğa, depresyona, bedende titreme ve tiklere, güçsüzlüğe, çeşitli nefes sorunlarına yol açar.

Yukarıdaki göstergelere bakarak o kişinin zayıf ve odaklanamayan bir zihne sahip olduğunu söyleyebiliriz. Odaklanma, *prana*nın sağlamca bir noktada tutulması yani *prana*nın kontrol edilir hale gelmesi anlamını taşır. Fiziksel rahatsızlık ile zihinsel rahatsızlık arasında doğrudan ilişki olduğu biliniyor. Eğer *prana*nın akışı dağınık ve düzensizse bu, her iki katmanı da etkiler.

Ayrıca *prana* ile nefes arasındaki bağlantıyı da *pranayama* çalışmalarından deneyimliyoruz. Nefesin akışı ile düşüncelerin akışı birbirine bağlıdır. Nefes düzenlenirse düşünceler de rahatlar. Beden de bu rahatlamadan payını alır. *Asana* ve *pranayama* çalışmalarını düzenli yapmak, bu rahatsızlıkları gidermek için çok gereklidir.

Sutra 1.32

Tat pratishedhartham eka tattva abhyasah

Tat: Onun, onların

Pratishedha: Engellemek, yoluna koymak

Artham: Bu amaç için

Eka: Bir, tek

Tattva: Prensip

Abhyasah: Düzenli çalışma

Bu engelleri ve arkasından gelen rahatsızlıkları önlemek için tek bir noktaya odaklanma prensibini sürekli çalışmak gerekir.

Yukarıda 30. ve 31. *sutra*larda sözü edilen belirtileri engellemek ya da varsa sorunları çözümlemek için, zihni tek bir noktada odaklanır hale getirme çalışmaları sürdürülmelidir.

Patanjali, bu *sutra*da odaklanmak konusunu biraz daha açıklıyor. Tek bir noktaya odaklanmak derken, her gün farklı bir şeye odaklanmak kastedilmiyor. Herkes kendi yapısına göre herhangi bir obje seçmeli ve odaklanma çalışmasını bir süre sadece o obje üzerine yapmalıdır. Ancak böyle olduğu takdirde zihin yüzeyde kalmaz, derinlemesine odaklanabilir hale gelir.

Tek noktaya odaklanma prensibi başlangıç için çok önemlidir. Böylelikle gündelik zihindeki rahatsızlıklar giderilir, zihin rahatlatılır, daha hassas ve keskin hale getirilir. Bu düzeye gelince kişi meditasyon için hazır demektir.

Bu bölümün 12. *sutra*sında sözü edilen *abhyasa* (sürekli çalışma), *vairagya* (vazgeçme) çalışmalarının büyük önem taşıdığını unutmamak gerekir. *Abhyasa - vairagya* uygulaması olmadan odaklanma çalışmaları tek başına yeterli değildir.

Yani yapılması gereken yılmadan çalışmak, tek noktaya odaklanabilen, eğitilmiş bir zihne sahip olmak ve dünyayı hakkını vererek ama ona bağlanmadan yaşamaktır. Bu üçü mutlaka birlikte olmalıdır. Ancak bu şekilde engeller aşılabilir.

Patanjali, bu aileyi de bu şekilde tamamlamıştır;

- ***Vyadhi styana samsaya pramada alasya avirati bhrantidarsana alabdha bhumikatva anavasthitatva chitta vikshepa te antarayah***
- ***Duhkha daurmanasya angamejayatva svasa prasvasa vikshepa sahabhuvah***
- ***Tat pratishedhartham eka tattva abhyasah***
- **Hastalıklar, tembellik, şüphe, umursamazlık, dünyasal olana bağlanma, yanılgı, istikrarsızlık ve istenilen düzeye erişememe duygusu zihinde dağınıklığa, karışıklığa yol açar. Bu da *yoga*da ilerlemeyi engeller.**
- ***Yoga*da ilerlemeyi engelleyen bu dokuz durum, arkasından acılar, mutsuzluk, titreme, tikler, nefes alıp vermede sorunlar gibi rahatsızlıklara yol açar.**
- **Bu engelleri ve arkasından gelen rahatsızlıkları önlemek için tek bir noktaya odaklanma prensibini sürekli çalışmak gerekir.**

Sutra 1.33

Maitri karuna mudita upekshanam sukha duhkha punya apunya vishayanam bhavanatah chitta prasadanam

Maitri: Arkadaşlık

Karuna: Şefkat

Mudita: Memnuniyet, iyi niyet

Upekshanam: Kabulleniş, ayrımsız olmak

Sukha: Mutluluk

Duhkha: Acı, mutsuzluk

Punya: Erdemli, iyi

Apunya: Erdemsiz, kotü

Vishayanam: Bu özelliklere göre

Bhavanatah: Alışkanlık geliştirerek

Chitta: Zihin, bilinç (Düşünceler, duygular, anılar, akıl, ego gibi zihnin tüm katmanlarını kapsayan alan)

Prasadanam: Saf, huzurlu, sakin

Mutlu olanlara karşı arkadaşça, acı çekenlere karşı şefkatle, erdemli olanlara karşı iyi niyet ve takdirle, kötü niyetli, erdemsiz olanlara karşı tarafsız ve mesafeli bir biçimde tavır sergilemeyi alışkanlık haline getirmek zihni sakinleştirir.

Patanjali, bu *sutra*da zihni sakinleştirmek için insan ilişkilerini içeren bir yol öneriyor. Mutlu insanları kıskanmak yerine arkadaşça yaklaşın, acı çekenlere akıl vermek yerine şefkat gösterin diyor. Erdem sahibi ve yükselmiş olanları yermek yerine iyi niyet ve takdirle karşılayın, kötü niyetli, erdemsiz olanlarla uğraşmayın, onlara karşı tarafsız ve mesafeli bir tavır gösterin diye öğütlüyor.

Gün boyunca duygu ve düşüncelerin takip edilmesi bir anlamda meditasyon sayılır. Duygu ve düşünceler, davranışları oluşturur. Bu nedenle onları düzenlemek ve olumluya çevirmek çok önemlidir. Ancak bu, her zaman çok kolay olmayabilir. Toplumsal değer yargılarının ve kalıplaşmış düşünce formlarının bilincine varıp, onları aşmak çaba gerektirir. Zorlandığımız zamanlarda zihnimize şu hatırlatmayı yapmak iyi olur; "Senin işin bana sorun çıkarmak değil, ondan kurtarmaktır. Benim yolum *yoga*dır. Olumsuz her düşünce, yolumda engel yaratır."

Bazı meditasyon okullarında olumlu düşünme yöntemleri öğretilir. Bu, içsel bir çalışmadır. Negatif olanın pozitife dönüştürülmesi ve pozitif düşünce tarzının da bir yaşam biçimi olması spiritüel gelişme için şarttır.

Daha önce de belirtildiği gibi zihin eğitilebilir. Nasıl küçük bir çocuğa yanlış, doğru, sevmek ve paylaşmak öğretilebiliyorsa, zihin de aynı şekilde eğitilebilir.

Sutra 1.34

Pracchardana vidharanabhyam va pranasya

Pracchardana: Nefes vermek

Vidharanabyam: Kontrol etmek, düzenlemek

Va: Veya

Pranasya: *Prana* yoluyla, *prana*nın

Veya nefes verdikten sonra tutarak *prana*yı düzenleme yoluyla da zihin sakinleşebilir.

Nefesi verdikten sonra bir süre tutarak zihin sakinleştirilebilir. Bu süre, kişinin rahatsızlık duymadan, nefesini doğallıkla durdurduğu bir süre olmalıdır. Nefes almak, kişiyi canlandırıp enerjiyle doldururken, vermek de rahatlatır ve sakinleştirir. Verdikten sonra nefesi tutmak, verme eylemiyle oluşan etkiyi derinleştirir.

Bu, basit bir çalışmadır ama zihinde dinginlik yaratmak için çok elverişlidir. Burada dikkat edilmesi gereken konu şudur; bu çalışma yapılırken zihni nefese odaklamak, kayıp gitmesine izin vermemek gerekir. Dikkatli ve farkındalıklı bir biçimde nefes almanın, vermenin ve verip tutmanın takip edilmesi beklenir.

Bu iki sutra ile bir aile daha tamamlanmıştır;

- ***Maitri karuna mudita upekshanam sukha duhkha punya apunya vishayanam bhavanatah chitta prasadanam***
- ***Pracchardana vidharanabhyam va pranasya***

- **Mutlu olanlara karşı arkadaşça, acı çekenlere karşı şefkatle, erdemli olanlara karşı iyi niyet ve takdirle, kötü niyetli, erdemsiz olanlara karşı tarafsız ve mesafeli bir biçimde tavır sergilemeyi alışkanlık haline getirmek zihni sakinleştirir.**
- **Veya nefes verdikten sonra tutarak *prana*yı düzenleme yoluyla da zihin sakinleşebilir.**

Sutra 1.35

Vishayavati va pravrttih utpanna manasah sthiti nibandhani

Vishayavati: Duyusal deneyimler

Va: Veya

Pravrtti: Daha yüksek idrak

Utpanna: Ortaya çıkmak

Manasa: Zihinsel

Sthiti: Sağlam, stabil

Nibandhani: Sıkıca yerleşmek

Duyusal deneyimlere derinlemesine konsantre olmak, kişiyi daha yüksek idrak bölgelerine götürür.

Bu da zihnin güçlü ve sağlam olmasını sağlar.

Burada beş duyuyla elde edilen bulgular üzerine odaklanmaktan bahsedilmiyor. Görüntü, koku veya ses üzerine odaklanmanın ötesine geçerek görme, koklama ve duyma gibi hislerin kendisine odaklanmaktan bahsediyor. Yani duyuların kaynağına olan farkındalığı artırmak üzerine çalışmayı, yüzeysel ve bilinene değil daha derine odaklanmayı, bir anlamda duyuların köküne inmeyi anlatıyor.

"Koku nedir? Niye koku alıyorum? Tanımadığım kokular bana ne hissettiriyor? Koku sadece burnumla mı sınırlı?"

"Dokunmak nedir? Dokununca ne hissediyorum? Dokunmayla ne anlatıyorum, sevmek dokunmaktır derler, öyle mi? Gözlerimle dokunuyor muyum, sözlerimle dokunuyor muyum?"

"Görmek nedir? Sadece maddi dünyayı mı görüyorum? İlla aydınlık mı gerekli? Belli bir mesafe mi lazım? Gönül gözüyle görmek nedir? Hiç gönül gözüyle bakmayı denedim mi etrafıma? Üçüncü göz diyorlar, onunla görmek nasıl bir şey olmalı?"

Bu çalışmaları yaparken kişinin sessizlik içinde yaşaması ve *yoga* orucu tutması önerilir. Duyulara odaklanma konusu kitabın 3. bölümünde ayrıntılı olarak anlatılmaktadır.

Sutra 1.36

Vishoka va jyotishmati

Vishoka: Acılardan kurtulmak, acının olmadığı parlak ışık

Va: Veya

Jyotishmati: Zihinde, kalpte parlayan ışık

Veya parlak ışık üzerinde meditasyon yaparak acıların ötesine geçilebilir.

Bu *sutra*daki ışık, kalbin ışığıdır. *Upanişad*lara göre, zihnin ve idrakın kaynağı kalptir. Saf zekanın yerleştiği yer de kalbin lotusudur. Işık olarak parlayan kalbin lotusuna meditasyon yapmak zihni sakinleştirir.

Chandogya Upanişad der ki: "*Beden, kalbi olan bir şehirdir. Burası Brahman'ın evidir. Brahman, lotus şeklindeki bu evde oturur. Makro kozmosta her ne varsa, mikro kozmos olan kalpte de aynısı vardır. Yaşlılık gelip çattığında kalbin lotusu hala parlamasını sürdürür. Çünkü Brahman, bozulup değişen bedende değil, kalbin lotusunda oturmaktadır.*"

Kalbin lotusundan parlayan ışık, kişinin gerçek özünü ifade eder. Burası acı ve ıstırap bölgelerinin ötesidir. Çünkü acılar, egodan kaynaklanır. "Benim düşüncelerim", "benim bedenim", "benim yaşamım" kavramları üzüntüye ve hayal kırıklığına yol açar. Kalbe odaklanmak ve o ışığı hissetmek ise kişiyi "benlik duygusu"nun ötelerine çekeceği için rahatlatır ve zihnini sakinleştirir.

Sutra 1.37

Vita raga vishayam va chittam

Vita: Kurtulmuş, özgürleşmiş

Raga: Arzular, tutkular

Vishayam: Nesneler

Va: Veya

Chittam: Zihin, bilinç

Ya da arzulardan kurtulmuş bir zihin üzerine meditasyon yapılabilir.

Kişiyi etkileyen, ona ilham veren aydınlanmış bir azizin kalbini hissetmek, onu kavramak için meditasyon yapmak zihni rahatlatır. Bir öğrenci, *guru*sunun yanındayken nasıl mutlak bir huzur duygusuyla dolarsa, aynı duyguyu onu düşünerek de yaratabilir. Günümüzde böyle bir azizle karşılaşmak pek kolay değil ama dünyamızdan gelmiş geçmiş, öğretilerini bildiğimiz kişilerin kalplerini ve zihinlerini meditasyon yoluyla hissetmek zihni sakinleştirir.

Dalai Lama'yı ziyaret etmiş bir *yogi*, sürgünde yaşamakta olan büyük ustaya işgali, Budizm'e karşı olan düşmanlığı ve savaşı sorduğunda, *Dalai Lama*'nın gülümseyerek "*Bu da geçer*." dediğini anlatır. Bu kadar zor koşullardayken bile böylesine ferah, endişesiz, huzurla dolu bir kalbe ve zihne odaklanmak, onu anlamaya çalışmak kişinin de zihnini sakinleştirecektir.

Sutra 1.38

Svapna nidra jnana alambanam va

Svapna: Rüya

Nidra: Uyku hali

Jnana: Bilgi

Alambanam: Desteklemek, yardım etmek

Va: Veya

Veya uyku halindeyken rüyalarla gelen bilgi üzerine meditasyon yapılabilir.

Zihnin henüz kirlenmediği veya nispeten az kullanıldığı ilkel kavimlerde, rüyada gelen bilgilere çok değer verilirdi. Bizim kültürümüzde de istiareye yatmak diye bir kavram vardır. Rüyadayken gelen bilgiyi hatırlamak ve onun üzerine meditasyon yapmak, hem bilgiyi sağlamlaştırmak hem de zihni sakinleştirmek için yararlıdır.

Sutra 1.39

Yatha abhimata dhyanat va

Yatha: Her ne olursa

Abhimata: Arzu, kişisel istek

Dhyanat: Meditasyon yoluyla

Va: Veya

Veya istenilen farklı bir obje üzerine de meditasyon yapılabilir.

Yukarıdaki *sutra*larda *Patanjali*, öğrenciye meditasyon yapması için somut veya soyut farklı objeler önermişti. Bunlar, üzerinde durulması gereken, öğrenciyi geliştirmek için elverişli olan konulardı. Şimdi ise usta, öğrenciyi

serbest bırakıyor. "Seni ne mutlu ediyorsa onun üzerinde odaklan" diyor. Tabii ki burada kişiyi dış dünyaya daha da bağlayacak; zihni daha da rahatsız edecek maddi zevklerden söz edilmiyor. Unutmamak gerekir ki amaç kişinin zihnini sakinleştirmek, odaklanmasını arttırmak ve özgürlüğe giden yolu açmaktır.

Amaca hizmet edecek *sattvik* bir obje, bir konu bulmak gerekir. Kişi öyle bir şey seçmeli ki, bu şeye odaklanmak o kişiyi yüksek bir zihinsel düzeye çeksin ve zihnini huzurla doldursun.

Bu şekilde bir aile daha tamamlanmıştır;

- ***Vishayavati va pravrttih utpanna manasah sthiti nibandhani***
- ***Vishoka va jyotishmati***
- ***Vita raga vishayam va chittam***
- ***Svapna nidra jnana alambanam va***
- ***Yatha abhimata dhyanat va***
- **Duyusal deneyimlere derinlemesine konsantre olmak, kişiyi daha yüksek idrak bölgelerine götürür.**

  Bu da zihnin güçlü ve sağlam olmasını sağlar.
- **Veya parlak ışık üzerinde meditasyon yaparak acıların ötesine geçilebilir.**
- **Ya da arzulardan kurtulmuş bir zihin üzerine meditasyon yapılabilir.**
- **Veya uyku halindeyken rüyalarla gelen bilgi üzerine meditasyon yapılabilir.**
- **Veya istenilen farklı bir obje üzerine de meditasyon yapılabilir.**

Sutra 1.40

Paramanu paramamahattva antah asya vasikarah

Paramanu: En küçük, atom, mikro

Paramamahattva: En büyük, maksimum, makro

Antah: Açılmış

Asya: Onun, onunki, ona ait

Vasikarah: Güçlü olmak

Meditasyon yoluyla zihin öyle sağlamlaşır ki, en küçüğünden en büyüğüne her konuya kolaylıkla odaklanabilir hale gelir.

Böylece maddenin en küçüğünden yani element düzeyinden, en büyüğüne yani kozmos genişliğine kadar her türlü konuda kolaylıkla meditasyon yapabilir hale gelinir. Tek noktaya odaklanmış zihinle o objenin tüm bilgisi elde edilir. Bu durum, tam bir düşünce kontrolüne ve *samadhi*ye yol açar.

Devamlı yapılan bu çalışmalarla bir yandan felsefenin derinliklerine inilirken bir yandan da sağlıklı ve neşeli bir zihinsel yapı kazanılır. Konsantrasyon, duyguları serinletir ve sakinleştirirken, düşünceleri de saflaştırır ve temizler. Bu nedenle hem spiritüel hem de dünyasal başarı kendiliğinden gerçekleşir.

Sutra 1.41

Kshina vrtteh abhijatasya iva maneh grahitri grahana grahyeshu tatstha tadanjanata samapattih

Kshina: Çözülmek, erimek

Vrtteh: Zihindeki dalgalar

Abhijatasya: Saydam, saf, berrak

İva: Gibi

Maneh: Mücevher, kristal

Grahitri: Bilen, idrak eden

Grahana: İdrak etme, bilme

Grahyeshu: İdrak edilen, bilinen

Tatstha: Sabit hale gelmek

Tadanjanata: Görülen ya da bilinen şeyin biçimini, rengini almak

Samapattih: Tamamen bütünleşme, özdeşleşme, birleşme, bir araya gelme

Berrak bir kristalin arkasında duran objenin biçimi ve rengi nasıl olduğu gibi görünürse, saflaşmış zihin de odaklandığı objeyi aynen öyle yansıtır.

Öyle ki meditasyon yapan kişinin zihni ve meditasyon objesi tek ve aynıymış gibi görünür.

İşte bu duruma *samapatti* denir.

Meditasyon yapan, yapma eylemi ve meditasyon objesinin birleşmesiyle ortaya çıkan hale *samadhi* denir. Burada zihin öyle saflaşır ki bir ayna, üzerine düşen görüntüyü nasıl olduğu gibi yansıtırsa, zihin de o ayna gibi meditasyon objesini aynen yansıtır.

İşte bu bir ve tek olma hali, *samadhi* halidir. *Samapatti* de *samadhi*nin sonucunda kendiliğinden beliren denge ve huzurdur.

Sutra 1.42

Tatra sabda artha jnana vikalpaih sankirna savitarka samapattih

Tatra: Orada, onda, bu yolda

Shabda: Söz, ses

Artha: Anlam

Jnana: Bilgi, fikir

Vikalpaih: Olasılıklar

Sankirna: Bir araya gelmek, birleşmek

Sa: İle

Vitarka: Cisimlerin somut, maddesel formu, somut objeler

Samapattih: Tamamen bütünleşme, özdeşleşme, birleşme, bir araya gelme

***Savitarka samapatti* bir objenin isminin, anlamının ve bilgisinin biraraya gelmesiyle ortaya çıkan bilme halidir.**

Odaklanma çalışmalarında zihni eğitmek için önce somut formlar ve soyut kavramlardan başlanacağını görmüştük.

Sa, ile demektir. *Savitarka*, somut obje ile anlamındadır. Meditasyon sırasında odaklanılacak olan formun adıyla birlikte o formla ilgili bellekteki tüm bilgiler ortaya çıkar. Önceki *sutra*da bahsedildiği gibi zihin kristal kadar berrak olduğunda, meditasyon yapılan objenin bilgisi daha netleşir. Böylece bilginin özüne ulaşılır. Buna *savitarka samapatti* denir. Bu, sorgulamalı *samapatti*dir ve nesnelerin gerçeğini öğrenmek, zihni daha yüksek *samadhi*ye ulaştırmak için uygulanan bir yöntemdir.

Rüzgara odaklanmış bir öğrenci, önce rüzgarı hissetmeye başlar. Soğuk mu, sıcak mı, yönü neresi, şiddetli mi esiyor, hafif mi? Belleğinde rüzgar ile ilgili depolanan bütün bilgiler ortaya dökülür, rüzgarın anlamı anılarından, öğrendiklerinden, tecrübelerinden zihnine akar. Odaklanma devam ettikçe bir noktada tüm bu bilgiler, duygular ve duyular silinir, zihin rüzgar konusunda saf ve berrak hale gelir. Hissedilen sadece olduğu gibi rüzgardır, öğrenci, rüzgarın ta kendisi olmuştur. Öğrenci "ben"liğini kaybetmiş ve rüzgarla "bir" olmuştur. İşte bu olma hali *samadhi*dir.

Sutra 1.43

Smrti parisuddhau svarupa sunya iva artha matra nirbhasa nirvitarka

Smrti: Bellek, farkındalık, hafıza

Parisuddhau: Saflaştırmak, temizlemek

Svarupa: Kişinin gerçek özü

Sunya: Boşluk

İva: Olduğu gibi

Artha: Gerçek anlamı

Matra: Sadece

Nirbhasa: Yansıma, ortaya çıkma, olduğu gibi görünme

Nirvitarka: Somut formlar olmadan (ötesi, aşılması)

Bellek tamamen temizlendiği zaman, ortaya çıkan boşlukta benlik ve objeler gerçek anlamlarıyla, oldukları gibi görünürler.

Bellek tamamen saflaştığı zaman, zihin bir objeyle karşılaştığında geçmişten gelen bir geri bildirim, bir anı ortaya çıkmaz. Zihin önyargısız, koşullandırılmamış haline yani öz doğasına geri döner. Böylece objeler de zihinde saf halleriyle, oldukları gibi görünürler.

Diyelim ki dışarıda hava 15 derece olsun. Bu sıcaklık kuzeyden gelen kişiye ılık gelirken, güneyden gelen kişi, bu havada üşür. Bu ne demektir? Kişiler, dış dünyayı olduğu gibi değil, kendi koşulları çerçevesinde değerlendirirler.

Kişisellik, ön yargı, öznel değerlendirme her yerde, her zaman ve her şey için böyledir. İnsanlar gündelik yaşamlarını sürdürürken bilinçaltından gelen izlenimler çok büyük rol oynar. Bütün yaşam izlenimleri (*samskara*lar) ve karmik izler bilinçaltında depolanmış durmakta ve kişiyi yönetmektedir.

Bir kuklanın sahnede oynatılması gibi, herkes bilinçaltı izlenimlerinin ipleriyle yaşamını oluşturur. *Savitarka samapatti* durumunda, bir objenin adı ortaya çıktığında bilinçaltı devreye girerek bu objenin anlamlandırılmasında rol oynuyordu. *Nirvitarka samapatti*de ise bilinçaltı temizlenmiş olduğu için bir obje ortaya çıktığında o, olduğu gibi orada durur. Her şey "öylece" dir, "olduğu gibi" dir. Böylece her şey orijinaldir, saftır, masum ve yepyenidir.

Bu saf ve hafif hal, artık özgürleşmeye giden yolu aydınlatmıştır. Kişi bunun farkında olmalı, burada takılmamalı ve yola devam etmelidir.

Peki, belleğin böyle saflaştırılması ne zaman ve nasıl mümkün olmuştur? 41. *sutra*da zihnin berrak bir kristal gibi şeffaflaşmasından söz ediliyordu. Süreç, buradan başlıyor. Bu haldeki zihinde *tamas* ve *rajas* tamamen yok olur. Hırs, öfke, aç gözlülük, gurur, nefret vb. alt benliğe ait olan tüm duygular kaybolur.

Varlık, dış dünyayla olan ilişkisini kendi öz doğasının yönlendirmesiyle, içsellikle sürdürmeye başlar. Saf bir gerçekçilikle, sevgiyle ve sezgilerle başbaşa kalan *yogi*nin meditasyonu artık tamamen değişmiştir.

Sutra 1.44

Etayaiva savichara nirvichara cha sukshma vishaya vyakhyata

Etayaiva: Bununla birlikte

Savichara: Soyut kavramlar ile

Nirvichara: Soyut kavramlar olmadan (ötesi, aşılması)

Cha: Ve

Sukshma: Beş duyuyla anlaşılamayacak kadar ince, süptil

Vishaya: Objeler, nesneler

Vyakhyata: Açıklamak, anlaşılır yapmak

Soyut kavramların aşılarak geride kaldığı meditasyon da, aynen soyut kavramlarla yapılan meditasyon gibidir.

Daha önce sırasıyla somut formlara ve soyut kavramlara odaklanmaktan bahsedilmişti. Soyut olan konuların da geride kaldığı, daha ileri düzey ise *nirvichara*dır. Burada soyut da olsa, sözsel olan geri çekilmiş ve sönmüştür.

Bu meditasyon çalışmasının tekniği de, soyut kavramlarla yapılan meditasyonla aynıdır, onun kadar basit ve nettir.

Sutra 1.45

Sukshma vishayatvam cha alinga paryavasanam

Sukshma: Beş duyuyla anlaşılamayacak kadar ince, süptil

Vishayatvam: İdrak edilen objeler, nesneler

Cha: Ve

Alinga: Henüz ortaya çıkmamış, tamamen kavramsal

Paryavasanam: Sonunda

İdrak edilen objenin en ince haline yapılan meditasyon sonunda, henüz kavramların bile oluşmadığı bir düzeye ulaşılır.

Samkya felsefesine göre evren, yaradılışın potansiyel hali olan *Prakriti*'den ortaya çıkar. *Prakriti*'yi Big Bang (Büyük Patlama) Teorisi'nin de öncesi diye düşünmek gerekir. Yine bu felsefeye göre, *Prakriti*'den sırasıyla kozmik zeka, bireysel zeka ve sonrasında *Asmita*, yani ego oluşur. Arkasından ether, hava, ateş, su ve toprak elementleri ve bu elementlerle ilişkili olan duyular belirir. Fizik bedenin oluşmasıyla beraber de duyu organları ortaya çıkar.

Belirtildiği gibi meditasyona önce duyu organlarıyla algılanan somut formlarla başlanır. Sonra duyular, ego gibi ince kavramlara yapılan meditasyon daha da derinleştiğinde, kişiyi onların kaynağına götürür. Burada formlar, isimler, anlamlar ve varoluşa ait her şeyin ötesine, yani *Prakriti*'nin kendisine geçilmiştir.

Sutra 1.46

Ta eva sabijah samadhi

Ta: Bunlar

Eva: Sadece

Sabijah: Tohumu olan, objesi olan

Samadhi: Derin meditasyon yoluyla bir ve tek olma hali, tamamen bütünleşme, birleşme

Bunlar bir tohuma, bir objeye bağlanarak ulaşılan *samadhi*lerdir.

Samadhi durumu, eğer bir dışsal objeyle gerçekleşiyorsa, ki bu obje somut ya da soyut olabilir, buna *sabija (obje ile, tohumu olan) samadhi* denir. Burada, incelmiş de olsa hala bilinçaltı izler, *samskara*lar mevcuttur. Bu *samskara*lar arzular doğurabilir ve yeni *karma*lar yaratabilir.

Sutra 1.47

Nirvichara vaisharadye adhyatma prasadah

Nirvichara: Objesiz, tohumsuz, idrakin aşılması

Vaisharadye: Mutlak saflığı kazanmak

Adhyatma: Özben, spiritüel ben

Prasadah: Parlaklık, aydınlanmışlık

***Nirvichara samadhi* ile mutlak saflığa ulaşan zihin, spiritüel benliğin yani özbenin ışığı ile aydınlanır.**

Tohumu olmayan *samadhi* ise *nirvichara (objesiz) samadhi*dir. Burada artık bilinçaltı bölgelerinin de ötesine geçilmiştir. Bu, dünyasal olan "ben" duygusunun kaybolması anlamını taşır.

Güneş çıktığında yıldızların kaybolması gibi, zihin de özün parlaklığıyla aydınlandığında sahte benliğin gölgesi ortadan kalkar ve kişi, özbenliğiyle karşılaşır. "Kendini bilme, kendini bulma" denilen şey, budur.

Sutra 1.48

Rtambhara tatra prajna

Rtam: (Derin meditasyon ve *samadhi* ile ulaşılan) Gerçek, gerçeklik

Bhara: Taşımak

Tatra: Orada, onda, bu yolda

Prajna: Bilinç, içgörü

***Samadhi* halindeyken deneyimlenen bilinç, içinde gerçeğin ışığını taşır.**

Kutsal metinleri okumak, kişiyi bilgi sahibi yapar. Ama gerçeğin ışığına kavuşmak için mutlaka meditasyon yapmak gerekir. Bu *sutra*da gerçeği ifade etmek icin "*rtam*" sözcüğü kullanılıyor. *Rtam*, derin meditasyon ve *samadhi* ile ulaşılan gerçeklik demektir. Bir şeyi teorik olarak bilmek başkadır, yaşayarak öğrenmek başkadır. *Veda*ları öğrenmek tabii ki iyidir ama gerçeği kavramak için orada tavsiye edilen çalışmaları bizzat deneyimlemek gerekir.

Vivekananda, bu *sutra*yla ilgili şöyle söylüyor: "*Tanrı ve ruh, duyu organlarıyla anlaşılmaz. Onu göremez, duyamaz, dokunamazsınız. Neden-sonuç ilişkisi kullanarak da idrak edemezsiniz. Neden-sonuç, akıl yürütmek demektir. Oysa Tanrı kavramına akıl ile varılamaz. Bazı şeyler için zihin bölgeleri ve akıl yürütmek yeterli olmaz.*"

Yoga, bunların ötesine geçmekten bahseder. Kişi, kendi özünde aklın ötesine geçebilmek potansiyelini taşır. *Yoga* çalışmaları yapmak suretiyle bu güce sahip olunur. Ancak ondan sonra kişi, sıradan limitleri aşabilir ve böylece "neden, niye" sorularının ötesinden gelen doğrudan idrake ulaşılır.

Sutra 1.49

Shruta anumana prajnabhyam anyavishaya visesha arthatvat

Shruta: Dinlemek, duymak

Anumana: Sonuca varmak

Prajnabhyam: İçgörüden gelen bilgelik

Anya: Farklı

Vishaya: Objeler, nesneler

Visesha: Farklı, özellikleri olan, özellikli

Arthatvat: Amaç, hedef

Duyduğumuz bilgilerle ancak bir yere kadar gelinir. *Samadhi* yoluyla elde edilen ise ondan çok farklı bir bilgidir.

Araştırma yoluyla kişi, o konunun uzmanı olabilir. Ancak bu, dünyasal olanla ilgili uzmanlıktır. Zihnin sınırlı olanaklarıyla süptil olan bir kavrama ulaşılamaz. Tanrıyı ve ruhu, zihin ile kavrayamayız.

Sutra 1.50

Tajjah samskara anya samskara pratibandhi

Tajjah: Ondan doğmak, gerçeğin ışığından doğmak

Samskara: Zihinde en derinde duran izlenimler, bilinçaltındaki izlenimler

Anya samskara: Diğer *samskara*lar

Pratibandhi: Önlemek, engel olmak

Gerçeğin ışığından doğan *samkara*lar, diğer (önceki) *samskara*lara engel olur.

Konsantrasyon çalışmaları yapan kişiler fark ederler ki, ne zaman odaklanmak için oturulsa, bir yerlerden nereden geldiği anlaşılmayan, davetsiz düşünce ve anılar çıkar gelir. Bunların hepsi önceki *samskara*ların sonucudur.

Samadhi durumunun, güçlü bir bilinçaltı temizleme etkisi vardır. Çalışmalarda yılmadan ilerledikçe, ortaya çıkan gerçeğin ışığı sayesinde yeni *samskara*lar yaratılır. Bu yeni yaratılan *samskara*lar da eskilerin ortaya çıkmasına engel olur.

Sutra 1.51

Tasyapi nirodhe sarva nirodhat nirbijah samadhi

Tasyapi: Bu bile

Nirodhe: Geri çekilme

Sarva: Tüm, her şey

Nirodhat: Son bulmak, silinmek

Nirbijah: Tohumsuz, objesiz

Samadhi: Derin meditasyon yoluyla bir ve tek olma hali, tamamen bütünleşme, birleşme

Obje silinir, tüm izlenimler yok olur. Objesiz, tohumsuz *samadhi (nirbija samadhi)* durumu ortaya çıkar.

Yukarıda hiçbir engel olmadan tek bir konuyla kolayca bütünleşme halinden söz edilmişti. Bu *sutra*da ise o tek konunun da kendiliğinden silindiği ve artık ortada nesnenin kalmadığı bir durum dile getiriliyor.

Yaradılışa ait olan her şey silinince ruhun kendisi gün ışığına çıkar. "Ben bu bedenim" düşüncesi tamamıyla

kaybolur. *Samadhi*de ilerledikçe, zihnin sınırları açıldıkça "ben" duygusu da değişir, azalır, solar. Sonunda geride kalan şey ruhun kendisidir. "Ben O'yum" *nirbija samadhi* ya da *asamprajnata samadhi*dir.

Patanjali Sutraları'nın 1. bölümünün son ailesi de burada tamamlanmıştır;

- ***Paramanu paramamahattva antah asya vasikarah***
- ***Kshina vrtteh abhijatasya iva maneh grahitri grahana grahyeshu tatstha tadanjanata samapattih***
- ***Tatra sabda artha jnana vikalpaih sankirna savitarka samapattih***
- ***Smrti parisuddhau svarupa sunya iva artha matra nirbhasa nirvitarka***
- ***Etayaiva savichara nirvichara cha sukshma vishaya vyakhyata***
- ***Sukshma vishayatvam cha alinga paryavasanam***
- ***Ta eva sabijah samadhi***
- ***Nirvichara vaisharadye adhyatma prasadah***
- ***Rtambhara tatra prajna***
- ***Shruta anumana prajnabhyam anyavishaya visesha arthatvat***
- ***Tajjah samskara anya samskara pratibandhi***
- ***Tasyapi nirodhe sarva nirodhat nirbijah samadhi***
- **Meditasyon yoluyla zihin öyle sağlamlaşır ki, en küçüğünden en büyüğüne her konuda kolaylıkla odaklanabilir hale gelir.**
- **Berrak bir kristalin arkasında duran objenin, biçimi ve rengi nasıl olduğu gibi görünürse, saflaşmış zihin de odaklandığı objeyi aynen öyle yansıtır.**

Öyle ki meditasyon yapan kişinin zihni ve meditasyon objesi tek ve aynıymış gibi görünür.

İşte bu duruma *samapattih* denir.

- ***Savitarka samapattih* bir objenin isminin, anlamının ve bilgisinin biraraya gelmesiyle ortaya çıkan bilme halidir.**
- **Bellek tamamen temizlendiği zaman, ortaya çıkan boşlukta benlik ve objeler gerçek anlamlarıyla, oldukları gibi görünürler.**
- **Soyut kavramların aşılarak geride kaldığı meditasyon da, aynen soyut kavramlarla yapılan meditasyon gibidir.**
- **İdrak edilen objenin en ince haline yapılan meditasyon sonunda, henüz kavramların bile oluşmadığı bir düzeye ulaşılır.**
- **Bunlar bir tohuma, bir objeye bağlanarak ulaşılan *samadhi*lerdir.**
- ***Nirvichara samadhi* ile mutlak saflığa ulaşan zihin, spiritüel benliğin yani özbenin ışığı ile aydınlanır.**
- ***Samadhi* halindeyken deneyimlenen bilinç, içinde gerçeğin ışığını taşır.**
- **Duyduğumuz bilgilerle ancak bir yere kadar gelinir. *Samadhi* yoluyla elde edilen ise ondan çok farklı bir bilgidir.**
- ***Samadhi* durumunda ortaya çıkan gerçeğin ışığı, bilinçaltında hala saklı duran izlenimleri temizler.**
- **Obje silinir, tüm izlenimler yok olur. Objesiz, tohumsuz *samadhi (nirbija samadhi)* durumu ortaya çıkar.**

2. SADHANA BÖLÜMÜ

Spiritüel Gelişme Amacıyla Yapılan Çalışmalar

Sutra 2.1

Tapah svadhyaya Ishvara pranidhanani kriya yogah

Tapas (tapah): Ruhsal gelişme amacıyla uygulanan öz disiplin, yanmak

Svadhyaya: Kutsal metinleri inceleyerek öz üzerine çalışmak

İshvara: Yaratıcı kaynak, saf bilinç, Purusha, en yüce guru

Pranidhanani: Adanmak, teslim olmak

Kriya: 1. Eylem, 2. Temizlenme, saflaşma

Yogah: Bir olmak

Öz disiplin, kutsal metinlerin incelenmesi ve yüce iradeye teslim olmak...

Bu saflaşma çalışmalarına *Kriya yoga* denir.

Tapas, ruhsal gelişme amacıyla uygulanan öz disiplin demektir. *Yoga*, kişisel çabaya ve öz disipline dayalı bir çalışmadır. Birçok kişi yeteri kadar disiplinli olmadığından yakınır. Sabırlı olmak gerekir. "Aşk olmadan meşk olmaz" derler. *Yoga*da ilerledikçe kişinin inancı ve disiplini artar.

Svadyaya, kişinin kendisini ve evreni anlaması için, eski ve köklü öğretileri incelemesidir. *Yoga Sutraları*, *Bhagavad Gita*, *veda*lar ve *upanişad*lar, *BrahmaSutra*ları ve bunlar gibi diğer kutsal metinler paha biçilmez değerde bilgi kaynaklarıdır. Bu kutsal metinler dinleyerek, okuyarak ve üzerinde meditasyon yapılarak çalışılır. Bunlar, entellektüel değil ruhsal bilgilerdir. Kişiyi bilgili değil, bilge olması için yönlendirir.

İshvara pranidhana, evrenin akışına, Tanrı'ya teslim olmaktır.

Yaradılış, her haliyle kutsal ve mükemmeldir. Kişinin eylemleri de bu yönde olmalı, eylemlerinde en yüksek yolu seçmeli, böylece yaşamın kutsallığına uyum sağlamalı, onun parçası olmalıdır.

Kişinin bilinci genişleyerek kollektif bilinci idrak eder hale gelince, yaşamla ve Tanrı'yla olan ilişkisi değişir. Artık samimiyet ve adanmışlıkla yaşamaya başlar. "Senin iraden, benim irademolsun" noktasında ellerini açarak tuttuklarını, tutunduklarını salıverir. O artık hafif, neşeli ve özgürdür.

Tapas olmadan *svadya*ya olmaz, *svadyaya* olmadan da *İshvara pranidhana* gerçekleşmez. Hepsi birbiriyle yakından ilişkili ve bağlantılıdır. *Patanjali*, bu üçlü çalışmanın bir arada uygulanmasını *Kriya yoga* olarak tanımlamıştır.

Sutra 2.2

Samadhi bhavanarthah klesha tanukaranarthah cha

Samadhi: Derin meditasyon yoluyla bir ve tek olma hali, tamamen bütünleşme, birleşme

Bhavana: Yaratmak, ortaya çıkarmak

Arthah: Amaç

Klesha: Acı veren düşünce ve duygu formları, engeller, zihni işgal eden olumsuzluklar

Tanu: Zayıflatmak, azaltmak

Karanarthah: Amacıyla

Cha: Ve

***Samadhi*ye ulaşmak amacıyla yapılan *Kriya yoga* çalışmaları, zihinde yer alan acı veren formları zayıflatır ve azaltır.**

*PatanjaliSutra*ları'nın birinci bölümünde, *samadhi*ye ulaşmakla ilgili bir çok yöntem önerilmiş, *samadhi*nin nasıl bir düzey olduğu anlatılmıştı. Buradaysa, *samadhi*ye ulaşmak için "*Kriya yoga*" yöntemi anlatılıyor.

Tapas, *svadyaya* ve *İshvara pranidhana* üçlüsünün uygulanması, konsantrasyon çalışmalarına kıyasla daha kolay bir yöntem olabilir. Kişi disiplinle, öz üzerinde çalışarak ve

varlığını, evrenin varlığıyla bir tutmak yoluyla zihnini öylesine saflaştırma imkanı yaratır ki, bu şekilde *samadhi*ye ulaşabilir.

İnsanı dünyaya prangayla bağlayan, maddi dünyaya kökleyen bazı tutkular ve derinleşmiş düşünce kalıpları vardır. Bunlar aynı zamanda acı çekmeye ve dünya okyanusunda kaybolmaya yol açar.

*Klesha*lar (acılar) ve onlar nedeniyle ortaya çıkan *karma*lar, *samadhi* halinin yüksek gücüyle, önemini ve etkisini her seferinde biraz daha yitirir. Alışkanlıklar ve bağlılıklar giderek incelir. *Kriya yoga* uygulaması, bu bakımdan çok etkili bir yöntem olabilir.

Bu *sutra*yla yeni bir konuya, *klesha*lar yani acılar konusuna geçiliyor.

Bu bölümün ilk ailesi, burada tamamlanmıştır;

- ***Tapah svadhyaya Ishvara-pranidhanani kriya yogah***
- ***Samadhi bhavanarthah klesha tanukaranarthah cha***
- **Öz disiplin, kutsal metinlerin incelenmesi ve yüce iradeye teslim olmak. Bu saflaşma çalışmalarına *Kriya yoga* denir.**
- ***Samadhi*ye ulaşmak amacıyla yapılan *Kriya yoga* çalışmaları, zihinde yer alan acı veren formları zayıflatır ve azaltır.**

Sutra 2.3

Avidya asmita raga dvesha abhiniveshah kleshah

Avidya: Cehalet, bilgisizlik (kişinin yaşamla ve kendisiyle ilgili bilgisizliği)

Asmita: Benlik, ego, ben olma duygusu, ruhsal kimliğin unutulması

Ragah: Sevilen, bağlanılan şeyler

Dvesha: İstememek, reddetmek, nefret etmek

Abhiniveshah: Ölüm korkusu, hayata tutunmak

Kleshah: Acı veren düşünce ve duygu formları, engeller, zihni işgal eden olumsuzluklar

Kişinin acı çekmesine sebep olan durumlar şunlardır: Cehalet, ego, peşinde koşulan dünyasal arzular, şiddetle reddedilen dünyasal durumlar, ölüm korkusu (hayata tutunma).

Patanjali, insanın acı çekmesine sebep olan durumları beş bölümde sınıflandırmış.

Avidya - Cehalet: Kişinin yaşamla ve kendisiyle ilgili bilgisizliği.

Asmita - Ego: Bilgisizlik nedeniyle, kişinin kendisini yanlış kimliklendirmesi.

Ragah - Sevilen şeylere bağlılık: Kişinin onu mutlu eden şeylere bağlanması.

Dvesha – İstenmeyen şeylerden kaçınma: Kişi istemediği şeylerden kaçtıkça, acı çeker.

Abhinivesah - Ölüm korkusu ve hayata tutunma.

*Yoga*nın "*chitta vritti nirodhah*" yani zihindeki düşünce dalgalarının geri çekilmesi demek olduğu belirtilmişti. Zihindeki düşünce dalgalarını yaratan *klesha*lardır (acılar) ve *klesha*ların ortadan kaldırılması *yoga* yoluyla mümkündür.

Yoga, "Eğer acı varsa, orada cehalet vardır." bilgisini kazandırır. Çünkü *yoga*ya göre mutluluk, insanın doğasıdır. Buna engel olan durumlar cehaletten kaynaklanır. Cehalet de bilgi edinmek ve çalışarak o bilgileri hayata geçirmek yoluyla yok edilebilir.

Sonraki *sutra*larda *Patanjali*, bu beş kavramı teker teker ele alarak açıklamıştır.

Sutra 2.4

Avidya kshetram uttaresham prasupta tanu vicchinna udaranam

Avidya: Cehalet, bilgisizlik (kişinin yaşamla ve kendisiyle ilgili bilgisizliği)

Kshetram: Yer, mevki

Uttaresam: Sıra, takip

Prasupta: Uykuda, potansiyel halde

Tanu: Hafifletilmiş, zayıflatılmış, yerine başka şey konmuş

Vicchinna: Uzaklaşmış, ayrı duran

Udaranam: Aktif, eylemde

Tüm acıların kaynağı olan cehalet (*avidya*), zihinde dört farklı durumda bulunur. Bu durumlar sırasıyla şöyledir: Potansiyel halde, zayıflatılmış, yerine başka bir şey konmuş, aktif halde.

Cehalet, tüm acıların sebebidir. Kişi, spiritüel bilgiden ne kadar uzaktaysa o kadar çok acı çeker. Acılar zihinde dört farklı durumda yer alır;

1. Potansiyel halde: Henüz yaşanmamış, yaşama geçirilmemiş, beklemekte olan acılar.
2. Zayıflatılmış: Sorunlar yaşanırken kişi, acı çekmenin kader olmadığını fark ederek bunun sebeplerini ve bu sebeplerin nasıl ortadan kaldırılabileceğini araştırıyor olabilir. Bu çalışma, acının şiddetini hafifletir.
3. Yerine başka bir şey konmuş: Kişi, bir adım daha atarak düşünce kalıplarını değiştirebilir. Olumsuzu, olumluya dönüştürebilir. Böylece *avidya* (cehalet) zamanla yerini *vidya*, yani bilgiye bırakır.
4. Aktif halde: Ya da acılar sürekli, bir yerlerden çıkıp gelmektedir. Kişi bunların nasıl olduğunu ve sebeplerini fark edemeyecek kadar karanlığın içindedir.

Sutra 2.5

Anitya asuci duhkha anatmasu nitya suci sukha atma khyatih avidya

Anitya: Geçici, fani

Asuci: Saf olmayan

Duhkha: Acı (fiziksel veya zihinsel)

Anatmasu: Özben olmayan, gerçek ben olmayan

Nitya: Sonsuz

Suci: Saf

Sukha: Mutluluk

Atma: *Atman*, kişinin tanrısal özü, bireysel ruhu, gerçek benlik, *Purusha*

Kyhatih: Olduğu gibi görünmek

Avidya: Cehalet, bilgisizlik (kişinin yaşamla ve kendisiyle ilgili bilgisizliği)

Cehalet, fani olanı sonsuz; saf olmayanı saf; acı vereni zevk veren; öz ben olmayanı gerçek ben sanmak demektir.

Vidya, gerçeği anlatan bilgi anlamına gelir. *Vidya* sözcüğünün önüne "a" sesi geldiği için olumsuza dönüşerek bilgisizlik anlamını taşır. *Vidya* ve *avidya* spiritüel anlam taşıyan sözcüklerdir. Burada kişinin, kendi özünden bahseden bir bilgi söz konusudur. *Avidya*, gerçeğin üzerinin örtülmüş halini ifade eder. Bu, odanın aydınlanması için perdelerin açılması ya da güneşin görünmesi için bulutların dağılması gerektiği gibi bir durumu anlatır.

Cehalet bilginin tersi değildir, sadece engellenmiş halidir. *Maya*nın, illüzyon dünyasının, kalın perdesi gözleri ve zihni yanıltır.

Her şeyin geçici ve ölümlü olduğu bilindiği halde, bu gerçek yok sayılarak yaşanır. Duygular, düşünceler tamamen öznel olduğu halde kişi onları saf ve temiz sanır.

Zevk veren pek çok şeyin sonunda acıya dönüştüğü bilinir ama yine de onların peşinden koşulur.

Aslında kişi tümünün de kendisini anlatmadığını bilir ama yine de kendisini bedeni, işi, memleketi, ailesi, kültürüyle ifade eder.

İşte tüm bunlar *yoga*da cehalet diye tanımlanan durumlardır.

Sutra 2.6

Drg darsana saktyoh ekatmata iva asmita

Drg: Bilincin gücü

Darsana: Algının gücü

Saktyoh: Kapasite

Ekatmata: Kimlik

Iva: Gibi

Asmita: Benlik, ego

Ego, görüntüler dünyasındaki şeylerin "ben" olduğunu sanmaktır.

Asmita, ego yani benlik duygusudur. Yanlış kimliklendirme ve "ben" kavramının doğrudan sapmış olması, acı çekmeye yol açan sebeplerdendir.

"*İlim ilim bilmektir*
İlim kendin bilmektir
Sen kendini bilmezsen
Ya nice okumaktır"

Yunus Emre

Kişi, dünyayı duyu organları aracılığıyla algılar. O zaman da "ben yoksulum", "ben yalnızım", "ben ünlüyüm", "ben güzelim-çirkinim" vb. gibi durumlar ortaya çıkar. Bütün bu

durumlar, kaypak bir zemine oturmaktadır. Çünkü dış dünya doğası gereği devamlı bir değişim içindedir. Bu değişim ve her şeyin elinden kayıp gideceği duygusu kişide gerginlik, korku ve bazen de öfke, gurur gibi huzursuzluklara yol açar.

Yine Yunus Emre'nin söylediği gibi; "*Bir ben vardır bende, benden içeri*" noktasına gelirse insan, o zaman yaşam açılır, zihin açılır. Burası artık güvenli ve mutlu bir yerdir.

İnsanın kendisini hiç değişmeyen, sonsuz, saf ve kutsal olanla kimliklendirmesi, gerçek kimliğini bulması demektir.

Sutra 2.7

Sukha anusayi ragah

Sukha: Mutluluk

Anusayi: Çekilmek, bağlanmak

Ragah: Bağlılık

Mutluluk veren şeyler, o kişiyi kendisine bağlar.

Kişi bir şeyden zevk aldığı, mutlu olduğu zaman tekrar tekrar bunu yaşamak ister. Her deneyimde, daha önce aldığı tadı yeniden almak ister. Bu nedenle zamanla haz nesnesinin dozu artar.

Örneğin uyuşturucu bağımlıları giderek daha fazla doz alır. İş adamları işlerini büyütmek, diktatörler egemenlik alanlarını daha da genişletmek isterler. Ayrıca zevk alınan, mutlu olunan şey ya da kişiden ayrı kalmak düşüncesi bile insanları mutsuz eder. Kısacası bir bakarsınız dünyasal zevkler acıya ve mutsuzluğa dönüşüvermiş.

Bu *sutra* da önceki gibi cehaletin bir yansımasıdır. Kişi mutluluğu dışarıda aradıkça kendi özünden uzaklaşır. Bu "*ragah*"dır. *Ragah*, mutluluk verici şeylere bağlanmak sonra da bu yüzden acı çekmektir.

Bu *sutra*, mutluluk veren şeylerden uzak durmaya çalışmayı değil, onlara bağımlı olmamak gerektiğini anlatmaktadır. Sorun mutluluğun kendisi değil, mutluluk veren şeylere bağlanmaktır.

Sutra 2.8

Dukha anusayi dvesha

Dukha: Acı

Anusayi: Bağlılık

Dvesha: İstememek, reddetmek, nefret etmek

Acı veren şeylerden kaçmak, onları reddetmek de bir bağdır.

Yoga denge durumundan söz eder. Zevk ve acının sarkacından kurtulmak ve dengelenmek gerekir. *Patanjali*, bu *sutra*larda çekmenin de itmenin de bağlılık olduğunu ve aynı derecede acı verdiği gerçeğini anlatıyor.

*Ragah (*bağlılık*)* ve *dvesha (*reddetmek*)* madalyonun iki yüzü gibi birlikte bulunur. Bir yerde ne kadar çok *ragah* varsa, o kadar çok *dvesha* vardır. Bu ikisi, insanlığın acı çekmesinin temel sebeplerindendir.

Güzeli tarif etmek, çirkini kabul etmek demektir. Zenginliğin peşinden koşmak, yoksulluktan kaçmak demektir. Yaşamda zevk ve mutluluk veren bir şeyler varsa mutlaka tersi olan şeyler de vardır. Bu, ikilemler dünyasının doğal bir yansımasıdır.

İnsanın kendisinden uzak tutmak istediği pek çok durum ve kişi vardır. Onlar hayatında olduğu sürece kişi acı çeker. İstemediği şeylerden uzak durma çabası da ayrıca zihni yorar ve bu da bağımlılığın başka bir yüzüdür.

Acı ve mutsuzluk içinde yaşamaktansa, kaçınılan şeylere verilen değeri azaltmak ve onların da geçici olduğu bilgisiyle hayata yaklaşmak gerekir.

Sutra 2.9

Svarasavahi vidushah api tatha rudhah abhiniveshah

Svarasa: Potansiyel durumda

Vahi: Akan

Vidusah: Bilge kişi

Api: Aynı zamanda, bununla beraber, ayrıca, hatta, bile

Tatha: Ondan

Rudhah: Köklenmiş

Abhinivesa: Ölüm korkusu, hayata tutunma

Ölümden korkmak ve hayata tutunmak, bilge kişilerde bile bulunan köklü bir duygudur.

Ölüm korkusu sadece sıradan insanlarda değil, bilge kişilerde bile bulunan içgüdüsel ve bilinçaltı bir duygudur. Tüm varlıkların farklı biçimlerde deneyimledikleri ölüm duygusu, bilinçaltında depolanarak bir bedenden diğerine aktarılır.

Yaşama tutunmak, ona aşırı bağlanmak da ölüm korkusunun uzantısı olabilir. İnsan, gelecekle ilgili planları olan bir varlıktır. Belki de bu planlar, ölüm gerçeğini reddetmek, bu gerçeği uzaklaştırmak için bir bahanedir.

Hatha Yoga Pratipika 42. *sutra*da *Swami Muktibodhananda* şöyle yazıyor: "*Prana, sushumna kanalından akmaya başladığı zaman zihin sakinleşir. Bu durum, kişiye evrensel bilinci deneyimlemek için ortam yaratır. Bireysel ruh, kendi kaynağıyla birleştiğinde bireysellik kalmaz. Burada artık ölüm düşüncesi kaybolur. Çünkü yok olmak, var olmanın içinde erimiştir.*

Korku, dualiteden kaynaklanır. Bir şeyi kaybedeceğin zaman korkarsın. Oysa her şey olduğunu deneyimlediğinde ego da kalmaz, korku da kalmaz."

Bu sutra ile başka bir aile tamamlanmıştır;

- ***Avidya asmita raga dvesha abhiniveshah kleshah***
- ***Avidya kshetram uttaresham prasupta tanu vicchinna udaranam***
- ***Anitya asuci duhkha anatmasu nitya suci sukha atma khyatih avidya***
- ***Drg darsana saktyoh ekatmata iva asmita***
- ***Sukha anusayi ragah***
- ***Dukha anusayi dvesha***
- ***Svarasavahi vidushah api tatha rudhah abhinivesshah***
- **Kişinin acı çekmesine sebep olan durumlar şunlardır: Cehalet, ego, peşinde koşulan dünyasal arzular, şiddetle reddedilen dünyasal durumlar, ölüm korkusu (hayata tutunma).**
- **Tüm acıların kaynağı olan cehalet (*avidya*), zihinde 4 farklı durumda bulunur. Bu durumlar sırasıyla şöyledir: Potansiyel halde, zayıflatılmış, yerine başka bir şey konmuş, aktif halde.**
- **Cehalet, fani olanı sonsuz; saf olmayanı saf; acı vereni zevk veren; öz ben olmayanı gerçek ben sanmak demektir.**
- **Ego, görüntüler dünyasındaki şeylerin "ben" olduğunu sanmaktır.**
- **Mutluluk veren şeyler, o kişiyi kendisine bağlar.**
- **Acı veren şeylerden kaçmak, onları reddetmek de bir bağdır.**
- **Ölümden korkmak ve hayata tutunmak, bilge kişilerde bile bulunan köklü bir duygudur.**

Sutra 2.10

Te pratiprasava heyah sukshmah

Te: Onlar

Pratiprasava: Geriye doğru, yaratıldıkları ilk zamana giderek

Heyah: Yok etmek, terk etmek, başa çıkmak

Sukshma: Beş duyuyla anlaşılamayacak kadar ince, süptil

En ince halleriyle biliçaltında duran bu *klesha*lar (acılar) yaratıldıkları ilk zamana kadar geri giderek yok edilebilirler.

*Klesha*ları fark etmek ve bunların acı veren duygusundan kurtulmak için, onları yaratan sebebin kaynağına inmek gerekir. Bu da ancak meditasyonla mümkündür.

Kişi meditasyonda ilerledikçe, kendi derinliklerine nüfuz edebilir, böylece orada potansiyel halde duran *klesha*ları bulabilir. Bunları takip ettiğinde ise sonunda egoyla karşılaşır. Bütün acıların sebebi cehaletten kaynaklanan egodur.

Bu *sutra*, sonrakiyle birlikte ele alınmalıdır.

Sutra 2.11

Dhyana heyas tad vrttayah

Dhyana: Meditasyon

Heyas: Yok etmek, terk etmek, başa çıkmak

Tad: Onun, onların

Vrttayah: *Vritti* sözcüğünün çoğulu, zihinde aktif haldeki duygu ve düşünceler

Zihinde aktif durumda olan duygu ve düşünceler, meditasyon yoluyla ortadan kaldırılabilir.

Özgürleşmeye engel olan *klesha*lar (acılar), ya önceki *sutra*da söylendiği gibi potansiyel halde ya da burada söylendiği gibi ete kemiğe bürünmüş, aktif durumda olabilir. Acılar aktifken, onları fark etmek ve üzerinde çalışmak daha kolaydır.

Tüm acılar, evrensel olandan yani özümüzden ayrılmakla ve "ben" demekle başlar. "Ben" ne kadar incelirse, acılar o kadar hafifler; "ben" ne kadar büyükse, acılar da o kadar güçlü olur. Meditasyonla birlikte bu sahte ben duygusu, özüne dönüştürülerek yok edilir. Bu, *samadh*i halidir. *Samadhi*yle ego yok olur ve egoya ait tüm izlenimler de ortadan kalkar.

Bu sutra ile başka bir aile bitmiştir;

- ***Te pratiprasava heyah sukshmah***
- ***Dhyana heyas tad vrttayah***
- **En ince halleriyle biliçaltında duran bu *klesha*lar (acılar) yaratıldıkları ilk zamana kadar geri giderek yok edilebilirler.**
- **Zihinde aktif durumda olan duygu ve düşünceler, meditasyon yoluyla ortadan kaldırılabilir.**

Sutra 2.12

Kleshamulah karmasayo drshta adrshta janma vedaniyah

Klesha: Özgürleşmeye engel olan formlar, acılar

Mulah: Kök

Karmasayo: *Karma*ların depolandığı yer

Drshta: Görünen

Adrshta: Görünmeyen

Janma: Doğumlar

Vedaniyah: Deneyimlemek

***Klesha*ların kökleri, *karma*ların yer aldığı bilinçaltı bölgelerinde depolanır. Bunların bir kısmı bu yaşamda görünmekteyken, bir kısmı da sonraki yaşamlarda deneyimlenmek üzere beklemektedir.**

Burada çok önemli bir kavram var: *Karma*. *Karma* sözcüğü iki anlam taşır. 1- Eylem, 2- Eylemin sonucu.

Ne ekersen onu biçersin. Başka bir söylemle ise *karma* ekersin ve yine *karma* biçersin. Her eylem, bir sonuç yaratır ve her sonuç da bir sonraki eylemi meydana getirir.

Yaşanan her şeyin izinin bilinçaltında depolandığı daha önce de belirtilmişti. Bunlar, *karma*ların kökleridir. Yaratılan *karma*ların bir kısmını deneyimlemek amacıyla dünyaya gelinir. *Karma*ların geri kalanı da sonraki yaşamlarda deneyimlenmek üzere depoda beklemektedir.

Üç türlü *karma* vardır:

1- Bu yaşamda deneyimlenmekte olan *karma*lar (*Prarabda karma)*

2- Bu yaşamda yaratılan yeni *karma*lar (*Agami karma*)

3- İleride ortaya çıkmak üzere depoda bekleyen *karma*lar (*Sanjita karma*)

Patanjali, acı-tatlı ne varsa *klesha* başlığı altında beş bölümde toplamıştı. Bu *sutra*da da *klesha*ların tüm yaşamların nedeni olan *karma*ları yarattığı söyleniyor. *Karma*ların ne zaman başladığı, kaynağı bilinmiyor. *Karma*ların kaynağının sonsuzluk olduğu söyleniyor. Bu nedenle bir durumla karşılaşıldığı zaman "Bu niye benim başıma geldi?" gibi cevabı olmayan bir soruya takılmak yerine "Bu durumu en iyi nasıl karşılarım?" diye bakmak gerekir. Ne yaşandığı değil, nasıl yaşandığı önemlidir.

Yaşananları değiştirmek elde değildir. Bu yüzden başa geleni olgunlukla karşılamaktan başka çare yoktur. Sunulan her şeyi kabul ederek, dirençsizce yaşandığında yaratılacak yeni *karma*lar olumluya çevrilebilir. Yani bir anlamda

gelecekteki *karma*ların yönünü belirlemek, kişinin kendi elindedir. İyi *karma*lar, iyi ve yüksek yaşamlar sunar. Bu çok önemlidir. Çünkü kolay yaşamlar, yumuşak ve temiz bir hayata sahip olmak, özgürleşmek için daha elverişli ortamlar yaratır.

Sutra 2.13

Sati mule tadvipako jatyayur bhogah

Sati: Varoluş, gerçeklik

Mule: Kök

Tad: Onun, onların

Vipako: Olgunlaşmak, meyva vermek

Jaty: Yaşamdaki statü, sınıf, form

Ayur: Yaşam süresi

Bhogah: Dünyasal deneyim

***Klesha*lar nedeniyle ortaya çıkan *karma*lar, tekrar dünyaya gelindiğinde nasıl bir formda gelineceğini, bu yaşamın süresini ve yaşanacak deneyimleri belirler.**

Burada, yeniden doğuş ve *karma* felsefeleri birleştiriliyor.

Bir kişinin tekrar beden aldığında ille de insan formunda olması gerekmez. Yaratılan *karma*lara göre farklı formlarda dünyaya gelmek mümkündür.

Yaşam prensibi, beden aracılığıyla hayatı deneyimler. Bu nedenle gerekli olan deneyime en uygun araç ne ise, onu tercih etmek doğaldır. Tilki formu kurnazlığı, aslan formu gücü, köpek formu ise sadakati deneyimlemek için daha elverişli bir beden alma fırsatı sunabilir.

Yaşam süresi ve bu yaşamdaki sınavları da yine *karma* belirler. *Karma*dan kaçma ihtimali yoktur. Kişi mağarada,

tek başına bile yaşasa iyi *karma* da kötü *karma* da yine gelip onu bulur.

Şans ya da şanssızlık dediğimiz her şey *karma*nın ta kendisidir.Spiritüel bilgi, bu yüzden çok önemlidir. *Avidya*nın yani cehaletin tüm acıların kaynağı olduğu belirtilmişti. Yaşamın sunduğu deneyimler karşısında bilgiyle, bilgelikle durmak gerekir. Hayatın devamlılığı bilgisi, kişiyi bu yaşamda iyi tohumlar ekmek konusunda yönlendirir.

Sutra 2.14

Te hlada paritapa phalah punya apunya hetutvat

Te: Onlar

Hlada: Zevk veren

Phalah: Meyvalar, sonuçlar

Punya: Erdem, ahlak

Apunya: Erdemsiz, ahlaksız

Hetutvat: Neden

***Karma*lar, erdemli ya da erdemsiz eylemlerin sonucu olarak zevk ya da acı verici olur.**

Mutlu ya da mutsuz yaşamları, kişiler kendileri yaratır. Herkes, kendi yaşamlarının mimarıdır.

"Ne ekersen onu biçersin" diyen *karma* felsefesi, yaşananlardan tamamıyla kişinin kendisinin sorumlu olduğunu öğretir. Erdemli eylemlerin mutluluğa, erdemsiz olanların mutsuzluğa yol açtığı belirtilir.

Kişi her zaman erdemli olabilir mi? Erdemsizlik nedir?

Eğer insan, kendi egosunu öne çıkarır, her şeyi zevkine ve çıkarına göre düzenlerse, bu erdemsizliktir. "Bir eylemi yaparken zevk adına mı, doğru olduğu için mi yaparsın?" Bu sorunun cevabı çok önemlidir.

Ahlak kişinin içinden, bilincinden gelmelidir. Toplumlarda ahlak ve erdem konusunda kurallar ve yasaklar konulmuştur. Bunlar dışarıdan gelen kısıtlamalardır. Yasakların ve cezaların pek de işe yaramadığı, suç oranlarına bakılarak kolayca söylenebilir.

Kişi, bilinci yükseldikçe, bütünün bir parçası olduğunu anlar. Her eylemin, her sözün, her düşüncenin tüm varoluşu etkilediğini fark eder. İşte o zaman değişim, kendiliğinden başlar. Bu, kurallara uymaktan değil, kişinin kalbine dolan şefkat duygusundan kaynaklanır.

Sutra 2.15

Parinama tapa samskara duhkaih guna vritti virdohat cha duhkham eva sarvam vivekinah

Parinama: Dönüşüm

Tapa: Ateş, acı, keder

Samskara: Zihinde en derinde duran izlenimler, bilinçaltı izlenimler

Duhkaih: Mutsuzluk

Guna: Enerji, tüm nitelikleri kapsayan güç

Vrtti: Zihinsel dalgalanma

Virdohat: Tam zıttı

Cha: Ve

Duhkam: Acı

Eva: Sadece, tek

Sarvam: Bütün

Vivekinah: Aydınlanmış, bilge kişi

Dünya, doğası gereği sürekli bir dönüşüm içindedir. *Guna*ların ve bilinçaltı izlenimlerinin farkında olan bilge bir kişi, yaşanılan her şeyin hatta mutluluğun bile sonunda acıya dönüşeceğini bilir.

Bu *sutra*, başlıbaşına büyük bir felsefenin bilgisini aktarıyor. Huzur ve mutluluk eğer dış dünyanın sunduklarından kaynaklanıyorsa bunlara temkinle bakmak gerekir. Dünyada değişmeyen, bozulmayan, ölmeyen hiçbir şey yoktur. Bu, doğanın kendi öz yapısının gereğidir.

Başlangıçta evren, henüz potansiyel durumda yani *Prakriti* halindeyken üç farklı enerjinin dengede durması sürecindeydi. Yaradılış bu üç enerjinin dengeden çıkmasıyla oluştu. Bu üç enerjiden *tamas,* cehalet ve karanlığı; *rajas*, değişim yaratan enerjiyi; *sattva*, aydınlığı ve saflığı anlatır. *Tamas*, *rajas* ve *sattva* her zaman değişken ve aktiftir. İşte bu nedenle yaşamda her şey sürekli değişim içindedir.

Bu *sutra*da, yaşamın süreksizliği ve değişimi nedeniyle ortaya çıkan acı ve mutsuzluk anlatılıyor. Ev, aile, servet, dostluklar ve arkadaşlıklar, meslek, ünvan, sağlık, güzellik, gençlik, evlilik, çocuklarla olan ilişki... Her şey mutlaka ya biçim değiştirir ya da bir şeyler yok olur.

Geçmişte yaşanan güzel anılar artık masal gibidir. Bu insanda hüzün yaratır. Gelecek tamamen belirsizdir. Bu da kişide güvensizlik ve kaygıya yol açar.

Tüm bunlara ek olarak bir de insanın kendi içinde yaşadığı, nasıl başa çıkacağını bilemediği ve onu yöneten bilinçaltı birikimleri vardır. Binlerce yıldır aile ve toplum içinde yaşayan insanın bilinçaltında çeşitli formatlar oluşmuştur. Doğru veya yanlış olduğu bile sorgulanmayan bu formatlar, bilinçaltından yükselip kişiyi yönlendirip durmaktadır.

Dış dünya üzerimizde etkisini sürdürdüğü sürece bunlardan kurtulmak mümkün olabilir mi? Acıların ötesini, hiç bozulmayanı, değişmeyeni ve sonsuz olanı bulabilir miyiz?

Yoga ne diyor? *Yoga*, bize yaşamın sunduğu zevk ve mutluluğu yaşamayın demiyor. Aksine yaşayın, hem de en kaliteli şekilde yaşayın ki iyi *karma* yaratın diyor. Ustalık, bağlanmamakta. Unutmamak gerekir ki, bedenimiz de

dahil her şey gelip geçici. Bu nedenle bedenle gelen acılara da zevklere de bağlanmamak gerekir.

Sutra 2.16

Heyam duhkham anagatam

Heyam: Kaçınılabilmek, kaçabilmek

Duhkham: Mutsuzluk, acı

Anagatam: Gelecekte olan, henüz gelmemiş olan

Henüz yaşanmamış olan acıdan kaçılabilir.

Yaşanmakta olan *karma*lar için bir şey yapılamaz. Bunlar yaşanacaktır. Ok yaydan çıkmış ve *karma*, kişiye ulaşmıştır. Fakat bu *karma*lar yaşanırken sakin, akışa uyumlu, adil ve korkusuzca yaşanırsa, gelecek için bu *karma*yla gelen acılar yok edilebilir. Bir satranç oyuncusu gibi usta hamlelerle hem şimdi hem gelecek istendiği gibi yaratılabilir.

Bilge olanlar, hayatta kaçınılmaz acıların olduğunu bilirler. Bu nedenle her şeyi olduğu gibi kabul ederler. İşte bu noktada *yoga* bilgisinin değeri ortaya çıkar.

*Yogi*ler, ölümün bile acılardan kurtulmak için çare olmadığını bilirler. Çünkü ölüm, uyku gibidir. Uyandığın zaman günün problemleri olduğu gibi yine karşında durmaktadır. Yeniden doğuş felsefesi, bu anlamda çok önemlidir. Yaşamın devamlılığını bilmek, kişiyi kendisini geliştirmesi ve düzeltmesi için cesaretlendirir.

Y*oga*da problemi çözmek için aydınlanmak, eylemi en yükseğe dönüştürmek gereği vardır. Şu anda, bu bedende dönüşmek... Aydınlanmak, şimdi ve burada... Eğer böyle olmazsa problemler sadece ertelenir ve ileride başka acıların da tohumları ekilmiş olur.

Sutra 2.17

Drashtri drishyayoh samyogah heyah hetuh

Drashtri: Her şeyi gören, ruh

Drishyayoh: Görünen, dış dünya

Samyogah: Birleşme, bir olma

Heyah: Sona ermek, kaçınılmak

Hetuh: Sebep

Her şeyi gören (*Purusha*), görünen (*Prakriti*) ile birleşmeyi sona erdirdiğinde acıların oluşması için bir sebep kalmaz.

Patanjali, bize acıların sebebini bir kez daha hatırlatıyor. Filozofi iki kavram üzerine oturmuştur.

1. Purusha, ruh. O her şeyi bilir ve görür.

2. Prakriti, bedenlerimiz de dahil olmak üzere görünen tüm evren, yaradılış, tabiat.

"Susadım", "mutsuzum" dediğimizde susamak bedenimizle, mutsuzluk da zihnimizle ilgilidir. Bunlar *Prakriti*, görünendir, gerçek ben değildir. *Purusha*, görendir, gerçek bendir ve sonsuzluğu ifade eder. Onun eksikliği ve gereksinimleri yoktur.

Kendimizi, sahip olduklarımız zannetmek acı çekmemizin nedenidir. Ev, eşya, varlık, yokluk, güzellik, gençlik geçici olarak sahip olduğumuz şeylerdir. Ve bunlar dış dünya ile ilgili olan yani "görünen" şeylerdir. Bu şeyler değiştiğinde, bozulduğunda ya da kaybolduğunda, insanlar olan onlara oldu zanneder. Bu görenin, görülenle bir olduğunu zannetmesidir. Oysa ruh, aynen durmaktadır. Çünkü ruh sonsuz olandır. Şeyler, gelir geçer.

Bu gerçeğe ve şeylerin geçici doğasına uyanıldığı zaman, kişi acı çekmekten kurtulur.

Sutra 2.18

Prakasa kriya sthiti silam bhutendriyatmakam bhogapavargrtham drshyam

Prakasa: Aydınlık (sattva)

Kriya: Eylem (rajas)

Sthiti: Karanlık, tembellik (tamas)

Silam: Nitelik, özellik

Bhuta: Element

İndriya: Duyu organları

Atmakam: Bedenlenme

Bhoga: Dış dünyanın aldatıcı zevkleri

Apavarga: Özgürlük

Artham: Amaç, var olma sebebi

Drsyam: Görünen

Yaşadığımız deneyimler beş element ve beş duyu organı aracılığıyla yaratılır. Deneyimlerin niteliğini de, insan doğasındaki sattvik, rajasik ve tamasik diye bilinen özellikler belirler.

Bu deneyimlerin tek amacı kişinin yaşadığından aldığı derslerle olgunlaşması ve yeni deneyimlere ihtiyacının kalmamasıdır.

Özgürleşmenin anlamı budur.

Burada iç içe geçmiş ve sıkıştırılmış kavramlar var. Bunları açmak gerekir. Bu kavramlar:

1. Beş element ve beş duyu organı
2. *Guna*lar
3. *Purusha* ve *Prakriti*

1. Elementler ve duyu organları birbiriyle ilgilidir;

Ether (boşluk, *akasha*) elementi, duyma ile ilgilidir.

Hava elementi, dokunma ile ilgilidir.

Ateş elementi, görme ile ilgilidir.

Su elementi, tad alma ile ilgilidir.

Toprak elementi, koku alma ile ilgilidir.

Beş duyu organı da, kişinin dış dünya ile olan tanışıklığını sağlar. İnsanlar, duyular aracılığı ile dünyayı algılar ve ona göre de eylem yaratırlar.

2. Eylemlerin niteliğini belirlemede ise *guna*lar rol oynar. *Tamas*, karanlığı; *rajas* aktiviteyi ve hırsı, *sattva* da aydınlığı anlatır. *Sattva*, aydınlığı ve *tamas* da karanlığı anlatarak dualiteyi oluşturur. *Rajas* ise eylem yoluyla karanlıktan aydınlığa çıkma imkanı yaratır.

Hayat duyu organları aracılığıyla tanınır ve algılananlara göre deneyimlenir. Algıların kalitesi, yani niteliği, *guna*lar tarafından oluşturulur. Kişi, yaşamı *guna*larının özelliğine göre kavrar ve ona göre davranır. *Tamasik* ve *rajasik* niteliği ağır basan kişiler keskin, sert ve katı deneyimler yaşar ve buna uygun *karma*lar yaratırken, *sattvik* olanlar hayatı daha yumuşak ve uyumlu yaşar ve o şekilde *karma*lar yaratırlar.

3. Bu *sutra*da bir de *Purusha* ve *Prakriti* kavramlarıyla tekrar karşılaşılıyor. Derler ki: "*Her şeyi gören göz, kendisini göremez. Kendisini görmek için bir yansıma yaratır. İşte, her şeyi gören göz, Purusha; Purusha'nın kendisini görmek için yarattığı yansıma ise Prakriti'dir.*"

Bedenler de dahil olmak üzere yaratılmış olan her şey *Prakriti*'dir. *Prakriti*, *Purusha*'yı anlamaya hizmet eder. *Prakriti*'nin varlıklara *Purusha*'yı anlatması için onlara yaşamlar sunması gerekir. Her yaşam, bir çok deneyimin sarmalından oluşur. Bu deneyimler aracılığı ile kişi öğrenir ve olgunlaşır.

Doğada tesadüf yoktur. Herkes, ihtiyacına uygun olan hayatı yaşar. Tabiat, bir ana gibi evlatlarının olgunlaşması için onlara deneyimler sunar. Sonra da çocuklarının kendisinden bağımsız, özgür bireyler olmalarını ister.

Zamanla herkes kendi hayatından dersler çıkarır ve bu dersler aracılığıyla olgunlaşarak gelişir. Hayatı acısıyla tatlısıyla yeteri kadar deneyimleyen kişi, sonunda doyum noktasına gelir ve gerçeğin peşine düşer.

Sutra 2.19

Visesha avisesha lingamatra alingani guna parvani

Visesha: Farklı, özellikleri olan, özellikli

Avisesha: Henüz belirgin özellik kazanmamış

Lingamatra: Tanımlanmış, adı olan

Alingani: Henüz ortaya çıkmamış, tamamen kavramsal

Guna: Var olan herşeydeki üç nitelik (*tamas*, *rajas* ve *sattva*)

Parvani: Düzeyler

***Guna*lar, düzeylerine göre dört farklı durumda var olurlar ve duyulardan başlayıp incelerek *Prakriti*'ye kadar uzanırlar.**

Vedanta felsefesine göre *Prakriti,* zihin ve maddeden yapılmıştır. Ve yine *Prakriti*, *Purusha*'nın kudretinden oluşmuştur. Tıpkı sıcaklığın, ateşin gücüyle oluşması gibi. Sıcaklık nasıl ateş olmadan var olamazsa, *Prakriti* de *Purusha* olmasaydı var olamazdı. *Prakriti*'nin var oluşunun nedeni zihinle kavranamaz. Çünkü zihin de *Prakriti*'nin kendisidir.

*Guna*lar denge halindeyken, yaradılış da potansiyel durumdadır. Denge bozulduğu zaman, yaradılış başlar. Bu üç güç sonsuz kombinasyonlarla, birlikte var olurlar.

Patanjali, bu *sutra*da yaradılışın soyuttan somuta doğru sırasıyla geçişini anlatmaktadır. Bunlardan bilineni ve en somut olanı duyulardır. Diğerlerini sıradan bir insanın fark etmesi imkansızdır.

Duyuların farkına varmak, bilinçlenme aşamasındaki ilk adımdır. Duyuları fark etmek, oradan zihnin yapısını anlamak, sonra zihni oluşturan kaynağa yönelmek ve yüce zekayı fark etmek ve sonunda en ince olan *Prakriti*'ye ulaşmak oldukça ciddi çaba gerektirir.

Bunun için *samadhi* durumunun özel derinliğine ihtiyaç vardır.

Sutra 2.20

Drashta drsimatrah suddhah api pratyayanupasyah

Drashta: Gören, *Purusha*

Drshimatrah: Saf bilinç

Suddah: Saf

Api: Aynı zamanda, bununla beraber, ayrıca, hatta, bile

Pratyaya: Zihin algısı

Anupasyah: Onun aracılığıyla

Gören (*Purusha*), bilincin kendisidir. O tamamen saf olduğu için, yaşamı zihnin (*Prakriti*'nin) boyadığı renklerle görür.

Önceki *sutra*larda *Prakriti*'nin özellikleri verilmişti. Şimdi *Purusha* anlatılıyor. *Yoga*nın kaynağı olan *Samkhya* felsefesine göre, en düşük formdan en yüksek zekaya kadar her şey *Prakriti*'dir.

Prakriti'nin ötesinde *Purusha* vardır. *Prakriti* devamlı değişiklik gösterdiği halde *Purusha* değişmez. Çünkü O, yüce gerçekliktir. Yüce gerçeklik nedir? Tüm evrenin

O'ndan geldiği, O'nda dinlendiği ve sonuçta yine O'na döndüğü gerçeğidir.

Kişilerin kendi özlerinden koptukları zaman dünyayı sadece zihnin süzgecinden algıladıklarını biliyoruz. Zihin hem *guna*ların etkisiyle sürekli değişim halindedir, hem de derinliklerinde yatan *samskara*lar (bilinçaltı izler) nedeniyle her şeyi öznel olarak algılamaktadır.

*Sutra*da bu gerçek bir kez daha tekrarlanıyor. Aslında gören *Purusha* olduğu halde, üzeri zihin perdesiyle kaplı olduğundan, her şey zihnin yani *Prakriti*'nin süzgecinden geçer ve onun gözüyle görülür.

Sutra 2.21

Tadarthah eva drshyasya atma

Tadarthah: Gören uğruna, Purusha için

Eva: Sadece, sırf

Drshyasya: Bilinen, görülen, Prakriti

Atma: *Atman*, kişinin tanrısal özü, bireysel ruhu, gerçek benlik, Purusha

***Prakriti*'nin varoluş nedeni sadece *Purusha*'yı idrak etmek içindir.**

Prakriti yani yaradılışın varoluş amacı sadece *Purusha*'yı anlamaya hizmet etmek içindir. Kişi, kendi özünü idrak ettiği zaman *Prakriti*'nin görevi sona erer. Aydınlanan kişinin tekrar bedenlenme ihtiyacının kalmaması, bu demektir.

Kişinin *Prakriti*'nin peşinden koşup, ona vereceğinden daha fazlasını istemesinin bir anlamı yoktur. Para, ün, zevk gibi dış dünya ile bağlantılı şeylerde de, alınacak derslerde de ihtiyacı olandan fazlasını alamaz. Almaya kalktığı takdirde yıpranır ve hastalanır.

Ve kişi, *Prakriti*'den kaçamaz da. Yaşanması gereken yaşanacaktır, bu hayatta değilse de bir sonrakinde, veya sonrakinde… Cesaretle, dirayetle, sükunetle ne yaşamak gerekiyorsa yaşanmalı, ders alınmalı, olgunlaşılmalıdır.

"(…) Çünkü ömür dediğimiz şey, hayata sunulmuş bir armağandır,

Ve hayat sunulmuş bir armağandır insana."

Ataol Behramoğlu, Yaşadıklarımdan Öğrendiğim Bir Şey Var

Sutra 2.22

Krtartham prati nashtam api anashtam tadanya sadharanatvat

Krtartham: Kişi hedefe ulaştığında

Prati: Onun için

Nastam: Yok olmak

Api: Aynı zamanda, bununla beraber, ayrıca, hatta, bile

Anastam: Yok olmamak, var olmak

Tad: Onun, onların

Anya: Diğerleri

Sadharatvat: Diğerleri, herkes

Hedefe ulaşmış kişi için *Prakriti* artık yok olurken, diğerleri için hala varlığını sürdürür.

Önceki *sutra*da *Prakriti*'nin var olma amacının, *Purusha*'yı idrak etmeye hizmet için olduğu belirtilmişti.

Purusha'yı idrak etmiş kişi için *Prakriti*'nin, yani doğanın görevi bitmiştir. Diğerleri için ise dünya yaşamı varlığını sürdürmektedir. Çünkü amaç onların da deneyim kazanması, büyümesi, olgunlaşmasıdır. Bu nedenle *Prakriti*

herkese ihtiyacı doğrultusunda dersler yaratmaya, deneyimler kazandırmaya devam edecektir.

Sutra 2.23

Sva svami saktyoh svarupa upalabdhi hetuh samyogah

Sva: Kişinin kendisi

Svami: Sahip, efendi, özüyle birleşmiş kişi

Saktyoh: İki güçle ilgili (*Purusha* ve *Prakriti*)

Svarupa: Kişinin gerçek özü, kendi doğası

Upalabdhi: Elde etmek

Hetuh: Sebep, amaç

Samyogah: Biraraya gelmek, birleşmek

***Purusha* ve *Prakriti*'nin birleşmesi (bir olduğunu zannetmesi), *Purusha*'nın kendi öz doğasını ve gücünü anlamasını sağlar.**

Başlangıç için *Prakriti*'nin varlığı gereklidir. *Purusha*, *Prakriti* ile olan birlikteliğinde, önce cehaletle beslenir. Bu nedenle zevke, acıya, arzuya ve hastalıklara bağlanır. *Prakriti*'nin gerçek doğası öğrenildiğinde vazgeçme (*vairagya*), bağlanmama ve teslim olma (*Ishvara pranidhana*) gelişmeye başlar.

Prakriti kişiden dengeli, adil, cesur ve huzurlu olmasını ister. *Yoga*nın da öğrettikleri ve kazandırdıkları bunlardır.

Bu anlamda *Purusha*'nın kendisini idrak etmesi için *Prakriti* gerekli bir araçtır. Kişi araçla amacı birbirine karıştırmamalıdır. Bu ikisinin birbirinden ayrılması, idrak yoluyla elde edilir. Bu idrak gücü sayesinde kişi "Ben kimim?" sorusunun doğru cevabının peşine düşer. Amaç gerçekleştiğinde de araca artık ihtiyaç kalmaz.

Sutra 2.24

Tasya hetuh avidya

Tasya: Birleşme

Hetuh: Sebep

Avidya: Cehalet, bilgisizlik (kişinin yaşamla ve kendisiyle ilgili bilgisizliği)

Birleşmenin sebebi cehalettir.

Önceki *sutra*da da *Purusha*'nın kendisini öğrenmek için *Prakriti*'yle birleşmesi gereğinden bahsediliyordu. Birleşmenin sebebinin bilgisizlik olduğu gerçeği burada bir kez daha tekrarlanıyor.

"Ben bu bedenim" fikri boş bir inançtan başka bir şey değildir. Bu boş inanç, insanı mutsuz yapar. 16. *sutra*da insanın mutsuz olmaktan kaçınabileceği vurgulanmıştı.

Mesele, boş inancın ötesine yükselebilmektir. *Yoga* yoluyla bedene ve bedenle birlikte gelen acılara ve sevinçlere olan bağlılık azalır.

Başlangıçta gerekli olan *Prakriti* ve *Purusha*'nın birleşmesi yavaş yavaş dönüşmeye başlar. Bireysel bilinç, önce alt dünyaların acılarını çeker. Bu alt dünyalar hakkında epey bir bilgi sahibi olur. Süreç işler ve kişi kaba dünyalardan daha yüksek dünyalara doğru ilerler. Bu süreçten geçmeden gelişip yükselmek mümkün olmadığı için insanı zorlayan, hırpalayan bu dönemlere en güçlü sınavların verildiği dönemler olarak bakmak ve aslında onları kutsamak gerekir.

Sutra 2.25

Tad abhavat samyogabhavah hanam taddrseh kaivalyam

Tad abhavat: Cehaletin yok olması

Samyogah: Birleşme

Abhavah: Ortadan kalkmak, kaybolmak

Hanam: Ortadan kalkmak

Taddrseh: Görenin

Kaivalyam: Özgürleşme

Cehalet yok olduğunda *Purusha* ile *Prakriti*'nin birleşmesi de yok olur ki bu, görenin artık bağımsız olması demektir.

Yaşamda acı veren bir durum ortaya çıktığında durup sormak gerekir, "Acı çeken kim?"

Acı çeken egodur ve sebebi de zihnin o konuda koşullanmış olmasıdır.

Zihnin koşullanmışlıklarını aşmak ve sahte egoyu tanımak gerekir. Bilgi arttıkça şu gerçek anlaşılır: Ruh, dünyasal acıların üzerindedir. Ruhun doğası sonsuzluk, huzur ve doyumluluktur.

Yoga felsefesine göre kişi, *Prakriti'nin* kontrolünden kurtulmalıdır. Bu, yaşamın getirdiklerine bağlanmak, dış dünyanın aldatıcı gücüne kendini kaptırmaktan özgürleşmek demektir. Aksi takdirde *Prakriti* kişiye devamlı kendisini dikte eder. Hayattaki dersleri alıp olgunlaşılmadıkça, kişi aynı şeyleri yaşar durur.

Raja yoga (Ashtanga yoga), zihni eğitmenin yollarını açıklar. Dış dünya, zihnin yarattığı bir illüzyondur. Ve zihin bunu idrak ettiğinde, illüzyonun ötesine geçer. Bu noktada da *Prakriti* amacını tamamladığı için kaybolur ve gören, yani *Purusha Prakriti*'den özgürleşir.

Bu sutra ile başka bir aile tamamlanmıştır;

- ***Kleshamulah karmasayo drshta adrshta janma vedaniyah***
- ***Sati mule tadvipako jatyayur bhogah***

- ***Te hlada paritapa phalah punya apunya hetutvat***
- ***Parinama tapa samskara duhkaih guna vritti virdohat cha duhkham eva sarvam vivekinah***
- ***Heyam duhkham anagatam***
- ***Drastri drishyayoh sanyogah heyah hetuh***
- ***Prakasa kriya sthiti silam bhutendriyatmakam bhogapavargrtham drshyam***
- ***Visesa avisesa lingamatra alingani guna parvani***
- ***Drasta drsi- matrah suddhah api pratyayanupasya***
- ***Tadarthah eva drshyasya atma***
- ***Krtartham prati nashtam api anashtam tad anya sadharanatvat***
- ***Sva svami saktyoh svarupa upalabdhi hetuh samyogah***
- ***Tasya hetuh avidya***
- ***Tad abhavat samyogabhavah hanam taddrseh kaivalyam***
- ***Klesha*ların kökleri, *karma*ların yer aldığı bilinçaltı bölgelerinde depolanır. Bunların bir kısmı bu yaşamda görünmekteyken, bir kısmı da sonraki yaşamlarda deneyimlenmek üzere beklemektedir.**
- ***Klesha*lar nedeniyle ortaya çıkan *karma*lar, tekrar dünyaya gelindiğinde nasıl bir formda gelineceğini, bu yaşamın süresini ve yaşanacak deneyimleri belirler.**
- ***Karma*lar, erdemli ya da erdemsiz eylemlerin sonucu olarak zevk ya da acı verici olur.**
- **Dünya, doğası gereği sürekli bir dönüşüm içindedir.**

_Guna_ların ve bilinçaltı izlenimlerinin farkında olan bilge bir kişi, yaşanılan her şeyin hatta mutluluğun bile sonunda acıya dönüşeceğini bilir.

- **Henüz yaşanmamış olan acıdan kaçılabilir.**
- **Her şeyi gören (*Purusha*), görünen (*Prakriti*) ile birleşmeyi sona erdirdiğinde acıların oluşması için bir sebep kalmaz.**
- **Yaşadığımız deneyimler beş element ve beş duyu organı aracılığıyla yaratılır. Deneyimlerin niteliğini de, insan doğasındaki sattvik, rajasik ve tamasik diye bilinen özellikler belirler.**

  Bu deneyimlerin tek amacı kişinin yaşadığından aldığı derslerle olgunlaşması ve yeni deneyimlere ihtiyacının kalmamasıdır.

  Özgürleşmenin anlamı budur.
- ***Guna*lar, düzeylerine göre dört farklı durumda var olurlar ve duyulardan başlayıp incelerek *Prakriti*'ye kadar uzanırlar.**
- **Gören (*Purusha*), bilincin kendisidir. O tamamen saf olduğu için, yaşamı zihnin (*Prakriti*'nin) boyadığı renklerle görür.**
- ***Prakriti*'nin varoluş nedeni sadece *Purusha*'yı idrak etmek içindir.**
- **Hedefe ulaşmış kişi için *Prakriti* artık yok olurken, diğerleri için hala varlığını sürdürür.**
- ***Purusha* ve *Prakriti*'nin birleşmesi (bir olduğunu zannetmesi), *Purusha*'nın kendi öz doğasını ve gücünü anlamasını sağlar.**
- **Birleşmenin sebebi cehalettir.**
- **Cehalet yok olduğunda *Purusha* ile *Prakriti*'nin birleşmesi de yok olur ki bu, görenin artık bağımsız olması demektir.**

Sutra 2.26

Vivekakhyatir aviplava hanopayah

Vivekakhyatir: Ayırım gücü

Aviplava: Durmaksızın

Hanopayah: Ortadan kaldırma

Kesintisiz olarak akan ayırım gücü (*viveka*) sayesinde cehalet ortadan kalkar.

Öncelikle *viveka* sözcüğünü açmak gerekir. *Viveka*, gerçek olanla olmayanı ayırt etme gücüne denir. Bu *sutra*da süregelen, kesintisiz bir çabadan söz ediliyor. Önce gerçek olanla olmayanın doğasını iyice anlayıp, sonra da bu bilgiye sımsıkı sarılmak gerektiği anlatılıyor.

Evren, dış dünya devamlı biçim değiştirmekte, bir şeyden başka bir şeye dönüşmektedir. Bedenler ve zihinler dahil her şey, her an değişmektedir. Zihinler aracılığıyla dışarısı ile kurulan ilişkide her zaman, hep değişene tutunulur, hiç değişmeyen unutulur. Oysa bunların ötesinde hiç değişmeyen, asla bozulmayan "gerçeklik" yer almaktadır.

"*Prakriti* nedir, neden var, yapısı ve özellikleri nelerdir? *Purusha* nedir ve özellikleri nelerdir?" Bu soruların cevabı netleşmelidir. Cehalet ancak bu yolla yok edilir.

Sutra 2.27

Tasya saptadha pranta-bhumih prajna

Tasya: Onun

Saptadha: Yedi basamaklı

Pranta: Son düzeyde

Prajna: Bilgelik, içgörü

***Viveka*nın yedi aşamalı sürecinde, en sonunda bilgeliğe ulaşılır.**

Aydınlanma yolundaki aşamalar şunlardır:

1- Şüpheler silinir. Arayış sona erer. Kişi tüm kalbiyle doğru yolda olduğunu bilir.

2- Acılar kaybolur. Dünyada içsel ya da dışsal hiçbir şey, kişiye acı vermez. *Bhagavad Gita,* "*Yoga, acılarla teması kesmektir*" der.

3- Tam bilgiye kavuşulur. Sınırsız ve sonsuz bilginin kaynağı, kişinin kendisidir.

4- Kişi kendi *dharma*sı (niteliği, özellikleri ve görevleri) konusunda tam bir rahatlık ve doyum içindedir. *Ramakrishna* der ki "*Onlar sadece kendileri dünya okyanusunu geçmekle kalmazlar, çevrelerindeki yolcuların da okyanusu geçmelesini sağlarlar.*"

5- *Chitta,* yani zihnin tüm katmanları tamamen temizlenir. Tüm çabalar, zorluklar, zihnin tüm dalgalanmaları kaybolur.

6- Zihin, *guna*lardan özgürleştiği için kendisini oluşturan sebeple birlikte silinir gider.

7- Bu son düzeyde öz, öze kavuşmuştur. Burada, "Kendisini bilen, her şeyi bilir" durumu belirir. Kendisinin ötesinde hiçbir şey yoktur. "Ben"lik, "bir"liğe dönüşmüştür.

Burada başka bir ailenin daha sonuna gelinmiştir;

- ***Vivekakhyatir aviplava hanopayah***
- ***Tasya saptadha prantabhumih prajna***
- **Kesintisiz olarak akan ayırım gücü (*viveka*) sayesinde cehalet ortadan kalkar.**
- ***Viveka*nın 7 aşamalı sürecinde, en sonunda bilgeliğe ulaşılır.**

Sutra 2.28

Yoganganusthanat asuddhi kshaye jnanadiptih a vivekakhyateh

Yoganga: *Yoga*nın basamakları

Anusthanat: Desteklenmek, adanmışcasına çalışmak

Asuddhi: Kirlilikler

Kshaye: Yok etmek

Jnana: Spirituel bilgi

Diptih: Parlak ışık

Avivekakhyateh: Bilginin ışığı, bilginin özü

***Yoga*nın basamaklarıyla kişi tüm kirlerden arınır. İçinde parlayan bilgeliğin ışığı, bilginin özünü yansıtır hale gelir.**

Sutra 2.29

Yama niyama asana pranayama pratyahara dharana dhyana samadhayo ashtavangani

Yama: Kişinin dış dünya ile olan ilişkisini düzenleyen ahlak kuralları

Niyama: Kişinin kendisiyle ilgili uygulaması gereken düzenlemeler

Asana: *Yoga* duruşları

Pranayama: *Prana*yı düzenlemek amacıyla yapılan nefes çalışmaları

Pratyahara: Beş duyunun kontrolü

Dharana: Zihnin odaklanması

Dhyana: Meditasyon

Samadhayo: Bireysel bilincin evrensel bilinçle bütünleşmesi

Ashta: Sekiz

Vangani: Basamak, yol

***Astanga yoga*, 8 basamakla gerçekleşir. Kişinin dış dünya ile olan ilişkisini belirleyen ahlak kuralları *(yama)*, kişinin kendisiyle ilgili uyması gereken disiplinler (*niyama*), *yoga* duruşları (*asana*), *prana*yı düzenlemek amacıyla yapılan nefes çalışmaları *(pranayama)*, beş duyunun kontrolü (*pratyahara*), odaklanma (*dharana*), meditasyon (*dhyana*) ve bireysel bilincin, evrensel bilinçle bütünleşmesi (*samadhi*).**

Ashta, sekiz demektir. *Ashtanga yoga* ise, 8 basamaklı *yoga* yolu demektir. Bu *sutra*yla beraber *Patanjali*, 8'li yolu ayrıntılarıyla anlatmaktadır.

Bir aile daha tamamlanmıştır;

- ***Yoganganusthanat asuddhi kshaye jnanadiptih a vivekakakhyateh***
- ***Yama niyama asana pranayama pratyahara dharana dhyana samadhayo ashtavangani***
- ***Yoga*nın basamaklarıyla kişi tüm kirlerden arınır. İçinde parlayan bilgeliğin ışığı, bilginin özünü yansıtır hale gelir.**
- ***Astanga yoga*, 8 basamakla gerçekleşir.**

Kişinin dış dünya ile olan ilişkisini belirleyen ahlak kuralları *(yama)*, kişinin kendisiyle ilgili uyması gereken disiplinler (*niyama*), *yoga* duruşları (*asana*), *prana*yı düzenlemek amacıyla yapılan nefes çalışmaları *(pranayama)*, beş duyunun kontrolü (*pratyahara*), odaklanma (*dharana*), meditasyon (*dhyana*) ve bireysel bilincin, evrensel bilinçle bütünleşmesi (*samadhi*).

Sutra 2.30

Ahimsa satya asteya brahmacharya aparigraha yamaha

Ahimsa: Zarar vermemek

Satya: Gerçeğe sadık olmak

Asteya: Kimsenin malına el uzatmamak

Brahma: Yüce varlık

Brahmacarya: Yüce varlığı hissederek yaşamak, ölçülülük

Aparigraha: Biriktirmeme

Yamaha: Kişinin dış dünya ile olan ilişkisini düzenleyen ahlak kuralları

***Yama* kuralları şunlardır; Zarar vermemek, gerçeğe sadık kalmak, çalmamak, ölçülü olmak, biriktirmemek.**

Yama kuralları, *Ashtanga yoga*nın ilk basamağıdır.

Sutra 2.31

Jati desa kala samaya anavacchinnah sarvabhaumah mahavratam

Jati: Statü sınıf

Desa: Yer, ülke

Kala: Zaman

Samaya: Koşullar

Anavacchinnah: Koşulsuz, limitsiz

Sarvabhaumah: Evrensel

Mahavratam: Yüce yemin

***Yama* kuralları statüyle, yer, zaman ve koşullarla sınırlandırılmayan, evrensel geçerliliği olan yüce yeminlerdir.**

Yama kuralları, tüm *yoga* türleri için geçerlidir ve hepsinin temelini oluşturur. Bu kurallar, esnetilemeyen kurallardır ve her zaman, her yerde, herkes için geçerlidir.

Sutra 2.32

Sauca santosha tapah svadyaya İshvara-pranidhananiniyamah

Sauca: Saflık, temizlik

Santosha: Doyumluluk

Tapah: Öz disiplin, saflaşmak için kişinin kendisine şart koştuğu uygulamalar

Sva: Öz

Adhyaya: Yaklaşmak

Svadyaya: Kişinin kendi özünü araştırması

Ishvara-pranidhanani: Tanrı'ya adanmak, ona teslim olmak

Niyamah: Kişinin kendisiyle ilgili uygulaması gereken düzenlemeler

***Niyama* kuralları şunlardır; Temizlik, doyumluluk, öz disiplin, kendi özünü araştırmak, Tanrı'ya adanmak.**

Bu sutra ile bu aile de tamamlanmıştır;

- ***Ahimsa satya asteya brahmacarya aparigraha yamaha***
- ***Jati desa kala samaya anavacchinnah sarva-bhaumah maha- vratam***
- ***Sauca santosa tapah svadyaya İshvara-pranidhananin niyamah***
- ***Yama* kuralları şunlardır; Zarar vermemek, gerçeğe sadık kalmak, çalmamak, ölçülü olmak, biriktirmemek.**

- ***Yama* kuralları statüyle, yer, zaman ve koşullarla sınırlandırılmayan, evrensel geçerliliği olan yüce yeminlerdir.**
- ***Niyama* kuralları şunlardır; Temizlik, doyumluluk, öz disiplin, kendi özünü araştırmak, Tanrı'ya adanmak.**

Sutra 2.33

Vitarkabadhane pratipaksha bhavanam

Vitarkabadhane: Rahatsızlık veren düşünce ya da duygu

Pratipaksha: Tersi

Bhavanam: Yaratmak, alışkanlık yapmak

Akla olumsuz duygu ya da düşünceler gelince onları tam tersine dönüştürmeyi alışkanlık haline getirmek gerekir.

Yaşama olumsuz bakmak kişiye zarar verir. Ayrıca olumsuzluk *yoga* öğretisine de tamamen aykırıdır. Ama ne yazık ki herkesin zihninde önceden biçimlenmiş bu tür düşünce kalıpları vardır.

Yoga yoluna girmiş bir kişi yaşamını her şeyiyle yeniden inşa eder. Olumsuz her ne varsa bunları hemen fark edip, onların yerine olumlularını koyar. Olumsuzluklardan kurtulmanın yolu budur.

Bir *yogi* kusur bulmaz, ayıplamaz, şikayet etmez, reddetmez, ısrar etmez, küçük görmez. O her zaman olumludur, kabulleniş içindedir, hem kendisi hem de başkaları için elinden gelenin en iyisini yapar.

Sutra 2.34

Vitarka himsadayah krta karita anumoditah lobha krodha moha purvakah mrdu madhya adhimatrah duhkha ajnana anantaphalah iti pratipaksha bhavanam

Vitarkah: Olumsuz duygu ya da düşünce

Himsadayah: Zarar vermek

Krta: Kişinin kendisinin yapması

Karita: Kötülük yaptırması

Anumoditah: Kötülüğe göz yumması

Lobha: Hırs

Krodha: Öfke

Moha: Yanılgı

Purvakah: Sebep olma

Mrdu: Hafif

Madhya: Orta derecede

Adhimatrah: Şiddetli

Duhkha: Acı çekme

Ajnana: Bilgisizlik

Ananta: Sonsuzluk

Phalah: Yol açmak

İti: Bu nedenle

Pratipaksha: Tersi

Bhavanam: Yaratmak, alışkanlık yapmak

Zarar verme eylemi ister hırs, ister öfke, ister bilgisizlik nedeniyle olsun; kişi ister kendisi yapsın, ister başkasına yaptırsın veya yapılmasına göz yumsun; bu yapılan kötülük ister küçük, ister orta, ister büyük bir kötülük olsun; her durumda yapılan kötülük, kişiye acı ve ıstırap olarak geri döner. Bundan

kaçınmanın yolu, kötülüğü tersine çevirip iyiliğe dönüştürmeyi alışkanlık haline getirmektir.

Burada da önceki *sutra*da olduğu gibi yine *pratipaksha bahavanam*, yani tam tersine çevirmek konusu ele alınıyor. *Yama* ve *niyama* kurallarından kaçmanın imkanı yoktur. Yanlışa hiç bulaşmamak gerekir. Aksi takdirde yaratılan olumsuz *karma* gelir kişiyi bulur. Mağaraya, inzivaya bile çekilse yine *karma* gelir, kişiyi bulur.

İyilik yapmak, iyi *karma* yaratmak *yoga* yolunu açar, temizler. Bu nedenle yanlış, mutlaka doğru olanla yer değiştirmelidir.

Sutra 2.35

Ahimsa pratishthayam tat sannidhau vaira tyagah

Ahimsa: Zararsızlık, zarar vermemek

Pratishthayam: İyice bağlanmış olan, yerleşmiş

Tat sannidhau: Onun huzurunda

Vaira: Düşmanlık

Tyagah: Silinmek, terketmek

Zarar vermemek ilkesine sıkıca bağlanan bir kişinin huzurunda düşmanlıklar yok olur.

Bu *sutra*da *ahimsa*nın gücü anlatılıyor. *Ahimsa*, *yama-niyama* kuralları içinde en önemlisidir. Birisine sözle, düşünceyle ya da eylem yoluyla bir zarar verildiğinde yaratılan enerjinin etkisi aynen geri döner. Bu, kimsenin değiştirmeye gücünün yetmediği bir yasadır.

Kendisini korumak amacıyla başvurulan şiddet *ahimsa* değildir. Çünkü niyet zarar vermek değildir. Ancak bir çok *yogi*, tehlike karşısında, kendilerini korumak için bile şiddete baş vurmaz.

Kişi, *ahimsa* ilkesini sıkıca uyguladığı zaman onun önünde en vahşi hayvanlar bile uysallaşır, yaratılan barış ve güven ortamında bir kaplanla bir kuzu dostça birlikte olabilir diyor *sutra*. Çünkü *ahimsa* kuralına uyulduğu zaman, sevgi ve şefkat kendiliğinden oluşur.

Sutra 2.36

Satya pratishthayam kriya phalahasrayatvam

Satya: Gerçeklik

Pratishthayam: İyice yerleşmek

Kriya: Saflaşmak için yapılan eylem

Phalah: Sonuç

Asrayatvam: Hizmet etmek

Kişi gerçeğe bağlandığında, ağzından çıkan her söz gerçekleşir hale gelir.

Yalan söylemek doğaya aykırı bir durumdur. Doğada yalan yoktur. Bitkiler, hayvanlar yalan söylemez. İnsan bedeni de yalan söylemez. İç organlar, kaslar yalan söylemez. O zaman yalan söyleyen kimdir? Yalan söyleyen zihindir.

İnsan neden yalan söyler? Bazen korkudan, bazen gururdan, bazen de çıkar sağlamak amacıyla.... Yalan söylemek yaşamı karmaşıklaştırır, zorlaştırır. En büyük zararı kişinin kendisi görür. Çünkü yalanı sürdürmesi gerekir. Bu da çok zor ve yorucu bir iştir.

Kişi başkalarını kandırabilir hatta kendisi de bu oyuna kapılabilir. Ama derinlerde bir yerden kalbi bunun doğru olmadığını hep fısıldar durur. İnsan bunun farkına varıp artık yalan söylememe, gerçeklikten ayrılmama kararı alırsa, bu karar kişiye büyük bir güç kazandırır.

Doğruluktan ayrılmamak, güçlü olmayı ve yüksek bir karakter özelliğini gösterir.

Gerçeklik nedir? Gerçeklik, olduğun gibi olmak demektir. Burada abartma yoktur, gizli saklı olmak yoktur, sırlar ve dedikodular, alay etmek yoktur. Bunların hepsi gerçekliğe aykırıdır ve bir anlamda yalandır.

Gerçeklikte açık, net, tarafsız, adil ve güçlü bir tavır vardır.

Kutsal metinler der ki, "Gerçeklik Tanrı'dır." Bu anlamda, gerçeğe sadık kalmak Tanrı'ya bağlanmaktır.

Sutra, gerçekliğe uyum sağlayan ve ona sadık kalan kişinin ağzından çıkan her sözün gerçeğe dönüşeceğini yazmaktadır.

Sutra 2.37

Asteya pratishthayam sarva ratnopasthanam

Asteya: Çalmamak

Pratishthayam: Bağlanmak, yerleşmek

Sarva: Tüm

Ratna: Değerli mücevher, servet

Upasthanam: Elde etmek

Kişi, çalmamak ilkesine sıkıca bağlandığı zaman tüm zenginlikler kendiliğinden ona akar.

Burada her türlü hırsızlık söz konusudur. Eve sessizce girip eşya çalmak gibi en kaba formdan, bir kişinin düşüncesini, sözünü, eserini izinsiz kullanmaya kadar her durumu kapsar.

Asteya, yani çalmamak ilkesine dikkatle bakıldığında, tüm *yama* kurallarıyla uyumlu olduğu görülür. Zaten *yama* kuralları birbirini destekler ve birbiriyle geçişlidir.

Özenmek, imrenmek, kendisinde olmayanı istemek *yoga*ya uygun değildir. Bir *yogi* evrenin kendisine sun-

duklarıyla yetinir. Çünkü onlarla mutludur. Gözü dışarıda değildir. Dış dünyanın parıltısı, onun iştahını etkilemez. O, kendisini sahip olduklarıyla ifade etmez, sade, hafif, güvenli ve rahattır.

İnsan, böyle bir doygunluk düzeyine geldi mi, zaten doğadaki tüm zenginlikler kendiliğinden ona akar.

Sutra 2.38

Brahmacharya pratishthayam virya labhah

Brahma: Saf bilinç, Tanrı

Acharya: Bir şeye yönelmek

Brahmacharya: Yaşamını Tanrıya adamak. (Burada) cinsel enerjiyi kontrol ederek adanmak

Prasisthayam: Uygulamak

Virya: Yaşam gücü, seksüel enerji

Labhah: Kazanmak

Cinsel enerjiyi kontrol etmek yoluyla büyük güç elde edilir.

Virya, seksüel enerji demektir. Bu enerji sayesinde canlı varlıklar dünyaya gelir. Bu enerjiden yaşam doğar. Cinsel gücü kontrollü kullanarak ziyan etmemek, kişiye yüksek algı ve bellek gücü kazandırır.

Burada cinsel gücü baskılamaktan bahsedilmiyor. Çünkü bu mümkün değildir. Baskılamak yalana, öfkeye, şiddete yol açar. *Brahmacharya*, bu enerjiyi korumak ve saklamak demektir. *Yoga* felsefesine göre, ahlaki ve spiritüel gelişme için bu güce ihtiyaç vardır.

Brahmacharya iki sözcükten oluşur: *Brahman*, saf bilinç ve *acharya*, ona yönelmek. Bu nedenle *brahmacharya*,

"Her an *Brahman* farkındalığı içinde olan" anlamını taşır. Burada kişinin zihninin kadın-erkek dualizminden uzaklaşıp *Atman*'a yönelmesi anlatılmaktadır.

Batı dünyasında hayat o kadar cinsellik üzerine kurulmuş, tüketim ekonomisi ve eğlence anlayışı öylesine ona odaklandırılmıştır ki, bu maddeyi anlamak kolay değildir. Bu nedenle *brahmacharya* maddesi ılımlılık, dengelenme biçiminde ve sadakat olarak dile getirilmektedir.

Brahmacharya maddesi ile ilgili *Sri. K. Pattabhi Jois*'un *Yoga Mala* kitabı iyi bir kaynaktır.

Sutra 2.39

Aparigraha sthairye janmakathamta sambodhah

Aparigraha: Biriktirmemek

Sthairye: Sağlamca yerleşmek

Janma: Doğum

Kathamta: Nasıl ve neden

Sambodhah: Aydınlanma yoluyla kazanılan içgörü

Biriktirmemek ilkesine sağlamca yerleşince, aydınlanma yolunda kazanılan içgörüyle sonraki doğumun nasıl ve neden gerçekleşeceği öğrenilebilir.

Aparigraha biriktirmemek demektir. Mal-mülk, para-servet de, duygu ve anı biriktirmek de bu maddenin kapsamı içine girer.

Kişi ya içindeki eksiklik duygusunu eşya, mal, mülk, para biriktirerek tamamlamaya çalışıyordur, ya da ne kadar çok şeye sahip olursa, hayatta kendisini o kadar güvende ve güçlü hissediyordur. Bir de duygu ve anılarına sarılarak onlarla yaşayan, yani bir anlamda hep geçmişte duran insanlar vardır.

İnsan ne kadar çok ve çeşitli şeye sahipse, aslında o kadar çok bağlılığı ve bağlantısı var demektir. Oysa *yoga*nın sloganlarından biri de "Basit yaşamak, yüksek düşünmek"tir.

Kişinin sahiplendiği şeyler azaldıkça, hafiflemesi artar. Hiçbir şeyi sahiplenmeden, sade bir yaşamı olması kişiyi rahat ve huzurlu yapar.

Hindistan'da ziyaretine gittiğimiz aydınlanmış bir *yogini*, son derece basit ve neredeyse içinde eşyası olmayan bir kulübede yaşamaktaydı. Sorduğumuzda, çocuk gülümsemesiyle bize bakıp iki tane giysisi olduğunu, birini yıkadığında ötekini giydiğini anlattı. Sonra ona sunduğumuz hediyeye teşekkür edip, bu hediyeyi ihtiyacı olanlara dağıtacağını çünkü kendisine gerekmediğini söyledi.

Hediye almamak da *aparigraha* ilkesine girer. Çünkü hediye almak, kişiyi hem maddi olarak hem de duygusal olarak ağırlaştırır. Hediye, vereni de alanı da bağlar.

Karma, kişiyi bu dünyaya bağlayan bağlardır. Geleceği ve gelecek hayatları yaratan da bu bağlar, yani *karma*lardır. Maddi ve manevi bütün bağlardan, dış dünyaya bağlı arzulardan, duygulardan ve anılardan a*parigraha* ilkesini uygulayarak tamamen özgürleşen kişinin, *karma*ları ile ilgili düğümleri çözülür ve onlardan da özgürleşir.

Böylece kişi neden tekrar dünyaya geleceğini ve buna yol açan bağların sebebini anlamış olur.

Bu sutra ile yama kurallarını açıklayan aile tamamlanmıştır;

- ***Vitarkabadhane pratipaksha bhavanam***
- ***Vitarka himsadayah krta karita anumoditah lobha kordha moha purvakah mrdu madhya adhimatrah duhkha ajnana anantaphalah iti pratipaksha bhavanam***
- ***Ahimsa pratishthayam tat-sannidhau vaira tyagah***
- ***Satya pratishthayam kriya phalahasrayatvam***

- ***Asteya pratishthayam sarva ratnopasthanam***
- ***Brahma-charya pratishthayam virya labhah***
- ***Aparigraha sthairye janmakathamta sambodhah***
- **Akla olumsuz duygu ya da düşünceler gelince onları tam tersine dönüştürmeyi alışkanlık haline getirmek gerekir.**
- **Zarar verme eylemi ister hırs, ister öfke, ister bilgisizlik nedeniyle olsun; kişi ister kendisi yapsın, ister başkasına yaptırsın veya yapılmasına göz yumsun; bu yapılan kötülük ister küçük, ister orta, ister büyük bir kötülük olsun; her durumda yapılan kötülük, kişiye acı ve ıstırap olarak geri döner.**

  Bundan kaçınmanın yolu, kötülüğü tersine çevirip iyiliğe dönüştürmeyi alışkanlık haline getirmektir.
- **Zarar vermemek ilkesine sıkıca bağlanan bir kişinin huzurunda düşmanlıklar yok olur.**
- **Kişi gerçeğe bağlandığında, ağzından çıkan her söz gerçekleşir hale gelir.**
- **Kişi, çalmamak ilkesine sıkıca bağlandığı zaman tüm zenginlikler kendiliğinden ona akar.**
- **Cinsel enerjiyi kontrol etmek yoluyla büyük güç elde edilir.**
- **Biriktirmekten özgürleşilince bir sonraki doğumun nasıl ve neden gerçekleşeceği bilgisine erişilir.**

Sutra 2.40

Saucat svanga jugupsa paraih asamsargah

Saucat: Saflaşmak, temizlenmek

Svanga: Kişinin bedeni

Jugupsa: Korumak istemek, uzaklaşmak

Paraih: Başkalarıyla

Asamsargah: Kesmek, kirlenmemek, ayrı durmak

Kişi temizlenip saflaştıkça, bu temizliği korumak ister ve başkalarıyla temas etmekten kaçınır hale gelir.

Burada *Patanjali*, *nyama* kurallarını anlatmaya başlar.

Yama kurallarıyla kişi, zaman içinde hem fiziksel olarak hem de zihinsel olarak değişir, temizlenir, arınır. Bu arınma ve saflaşma kişide duyarlılığın artmasına yol açar. Kişi kazandığı bu arınmadan memnundur. Çünkü hem zihni parlamış, yani algısı ve belleği güçlenmiş, hem de bedeni daha çevik, hafif ve rahat hale gelmiştir. Fakat bu arada dünyanın ve başka insanların kirinden, pasından da daha fazla etkilenir hale gelmiştir.

Özdemir Asaf şöyle söyler: "*Bütün renkler aynı hızla kirleniyordu, birinciliği beyaza verdiler*."

Yogi, bu saflaşmayı korumak ister ve zaten buna mecburdur. Bu nedenle de temas ettiği her şeyi dikkatli seçer ve zorunlu olarak kendi köşesine çekilir.

Yoga yolculuğunun kaderi, bir anlamda zaten yalnızlıktır. İnsanın, kendisini araması ancak kendisiyle gerçekleşecek bir serüvendir çünkü.

Sutra 2.41

Sattvasuddhi saumanasya aikagrya indriya jaya atmadarshana yogyatvani cha

Sattva: 3 gunadan biri. Saflık, aydınlık, iyilik, bilgi

Sattvasuddhi: *Sattva*nın saflığı

Saumanasya: Neşelilik, mutluluk

Aikagrya: Tek noktaya odaklanabilir zihin

Indriya: Duyu organları

Jaya: Kontrol etmek

Atmadarshana: *Atman*'ı (bireysel öz, kişinin özü, Purusha) idrak etmek

Yogyatvani: Yeterlilik, uygunluk

Cha: Ve

***Sattva*nın saflığı arttıkça, kişi daha neşeli olur. Buradan artık kolayca odaklanabilen, duyu organlarını kontrol edebilen ve *Atman*'ı idrak etmek için yeterliliği olan bir zihin yapısı ortaya çıkar.**

Sattva yayıldıkça fiziksel ve zihinsel saflık artar. Kıskançlık, öfke, hırs, tutkular gibi *tamas* ve *rajas* özellikler kaybolur. Yerini neşe, huzur ve rahatlık doldurur. Neşe ve olumluluk, spiritüel gelişmenin özelliklerindendir.

*Yoga*da gelişme göstermek, güleryüzlü olmak biçiminde ilk belirtilerini verir. Acılar ve mutsuzluklar *tamasik* ve *rajasik* özelliklerden kaynaklanır. Ayrıca *sattva*yla olumsuzluklardan kurtulan zihin rahatlar ve kolayca odaklanabilir hale gelir.

Kişinin *Atman*'ı, yani bireysel ruhunu, özünü anlaması ancak meditasyon aracılığıyla mümkündür. Meditasyon saflaşan zihinle artık kolayca, çabasızca gerçekleşir. Böyle bir zihin, *Atman*'ı anlamak, onu idrak edebilmek için uygun hale gelmiş demektir.

Bhagavad Gita'nın 14. bölümünde 2. *sutra* der ki: "*Bilgeliğin ışığı, bedenin tüm kapılarından yayılarak yükselir.*" Bu *sattva*nın yükselmesi demektir.

Sutra 2.42

Santoshat anuttamah sukha labhah

Santoshat: Doyumluluk

Anuttamah: Yüce

Sukha: Mutluluk

Labhah: Kazanmak

Doyumluluk, kişiye en yüce mutluluğu bahşeder.

Arzular normaldir ve arzuları gerçekleştirmek için çabalamak gerekir. *Yoga*da *kama*, *artha*, *dharma*, *moksha* diye dörtlü bir yol vardır.

Kama, arzuları, istekleri anlatır. *Artha*, bu arzuların gerçekleşebilmesi için gerekli olan maddi güç ve servetin önemini belirtir. *Dharma* evrene, dünyaya ve kişinin kendisine karşı doğruluktan, adaletten asla ödün vermeyen, yüksek bir sorumluluk duygusunu ifade eder. *Moksha*, sonunda ulaşılacak olan özgürlüğü anlatır.

Yukarıdaki sıralama, özgürlüğe giden yolun basamaklarıdır. Kişinin aydınlanmak için, önce içine doğduğu dünyaya doyması gerekir.

Doyumluluk, maddi zevklerin peşinde koşmaktan vazgeçmektir. Yani doyumluluk, kişinin bilincinin yükselmesiyle mümkün olan bir durumdur. Kişinin kendisiyle ilgili gerçeğe uyanması ve bu uyanmanın verdiği sürekli ve sonsuz mutluluktur doyumluluk.

Osho şöyle söyler: "*Yaşamın dış yüzeyinde duran zenginliğe karşı tetikte kalmak çok önemlidir. Yalnızca bu zenginliğin aldatıcı dünyasının farkına varan insan, yaşamın tam merkezinde saklı duran hazineyi bulmak için yola koyulacaktır. Ulaşılan bu zenginlik, yoksulluğu yok edecektir. Çünkü bu zenginlik asla elinden alınamaz ve yalnızca elinden alınamayan şey, senin kendi zenginliğindir. Bu elinden alınamayan şey, aynı zamanda bulunamayan bir şeydir. Çünkü bulunabilen şey, kaybolabilen şey demektir.*

İçsel zenginlik, öylece apaçık durur. Her yerdedir; yalnızca onu tanımak gerekir. Aslında onu tanımak, zaten ona erişmek demektir."

Osho, Hayata Aşk Mektupları

Sutra 2.43

Kaya indriya siddhih asuddhi kshayat tapasah

Kaya: Beden

İndriya: Duyular, duyu organları

Siddhih: Mistik güçler

Asuddhi: Kirlilik, toksik

Kshayat: Ortadan kaldırmak, yok etmek

Tapasah: Öz disiplin, saflaşma, yoğun spiritüel çalışmalar

Öz disiplin yani *tapas* yoluyla bedende ve duyularda bulunan toksinlerden kurtulunur. Bu da kişiye sağlamlık ve mistik güçler kazandırır.

Bedeni ve duyu organlarını temizlemek, saflaştırmak için *tapas* yani öz disiplin uygulanır. Kişi zaaflarını, zayıflıklarını, düşkünlüklerini yok etmek için, disiplin uygulamak zorundadır. Disiplin olmadan, kişinin temizlenmesi ve saflaşması mümkün değildir. Bu yolda yapılan çalışmalara *tapas* denir.

Tapas, yakmak demektir. Altın elde etmek için maden, ateşe konur. Özündeki altın cevherine böylelikle ulaşılır. Öz disiplin de kişinin içindeki bedensel ve zihinsel her türlü toksini yakarak, saflaştırır ve temizler. Temizlik olmadan, kişi saflaşmadan, yolunun açılması mümkün değildir.

Yaşamın sunduğu acılar insanı bazen yakar. Acılar, bir anlamda öğretmendir. Böyle olunca kişiyi üzen ve inciten şeyler, aslında onun öğretmenidir. Bir durumdan öğrenerek, tecrübe kazanarak çıkıldığında yaşananlar iyilikle ve sevgiyle anılabilir. Eğer kişi yaşadığı acının içinden çıkabilirse, bu zaten alması gereken dersi aldığını gösterir. *Yoga*, bu nedenle acıların kutsanması gerektiğini söyler.

İrade gücüyle toksinlerden arınmak kişilere sağlamlık kazandırırken aynı zamanda mistik güçlerin de ortaya çıkmasını sağlar. Bazıları sadece mistik güçler elde etmek için *tapas* yapar. *Tapas* ile kişi öylesine temizlenir ve saflaşır ki, mistik güçlere ulaşmak onun için mümkün hale gelir. *Yoga*da ise bu güçleri kazanmak, kişinin kendi özündeki müthiş potansiyele uyanmasına aracı olur. Yani *tapas* da diğer maddeler gibi, *yoga* yolculuğunda amaç değil, sadece araçtır.

Sutra 2.44

Svadhyaya istadevata samprayogah

Svadhyaya: Kutsal metinleri inceleyerek öz üzerine çalışmak

İstadevata: İnanılan Tanrı

Samprayogah: Birleşmek

Benlik üzerine yapılan araştırmalar, sonunda kişiye inandığı Tanrı'yla birleşme imkanı yaratır.

Niyama kurallarının dördüncü basamağı, "Ben kimim?" sorusunun cevabını bulmak amacıyla çalışmalar yapmaktır. Bu durumda yapılacak çalışmalar aydınlanmış kişileri dinlemek, kutsal kitapları okumak ya da seçilen bir *mantra*ya bağlanmak ve onu tekrarlamak biçimindedir.

Svadhyaya adanarak çalışmaktır. Bilgiyle gerçek bir bağlantı kurmak için onun derinliklerine inmelidir. Bunun için dinlemek, okumak, düşünmek, üzerinde meditasyon yapmak gerekir.

Aydınlanmış bir *guru*nun varlığı öğrenci için büyük bir lütuftur. *Guru* kelimesinin anlamı karanlığı aydınlatan demektir. Günümüzde gerçek bir *guru* bulmak kolay olmayabilir. Ancak bu kutsal varlıklar maddi bedenleriyle dünyada bulunmasalar da yaydıkları enerji ve bilgiye ulaşmak, *svadhya*ya yoluyla her zaman mümkündür.

Sutra 2.45

Samadhi siddhih İshvara pranidhana

Samadhi: Derin meditasyon yoluyla bir ve tek olma hali, tamamen bütünleşme, birleşme

Siddhih: Doğaüstü güçler

Ishvara-Pranidhana: Tanrı'ya adanmak, ona teslim olmak

Tanrı'ya adanmak ve tam bir teslimiyet yoluyla doğaüstü güçlere ve *samadhi*ye ulaşılır.

Bu madde *niyama* kurallarının sonuncusudur.

1. *Sauca*: Temizlik yoluyla, beden ve zihin arındırılır, toksinlerden kurtulan kişinin kutsal yolculuğunun önü açılır.

2. *Santosha:* Doyumluluk yoluyla, mutluluğun dışarıdaki dünya nimetlerinden gelmediği, aksine asıl kaynağın kişinin içinde olduğu anlaşılır. Böylece kişi huzurlu ve doyumlu bir şekilde yaşamaya yerleşir.

3. *Tapas:* Kişi öz disiplin uygulayarak sezgi, duyarlılık ve mistik güçler kazanır.

4. *Svadhyaya:* Kişi çalışmaları sonucunda, kendi gerçek kimliğine uyanır.

5. Artık kişi kendisindeki kutsallığın ayırdına varmıştır. Yaşam enerjisinin hayatı deneyimlemek için beden aldığını hissetmiştir. Kendi bedeninin de yaşamı deneyimlemek için bir araç olduğunun farkına vararak iradesini büyük bir aşkla daha yüksek bir iradeye bırakmıştır. Mutlak gücün varlığına duyduğu güven ve huzurla ona teslim olmuştur. Bireysel irade kendi kaynağına kavuşmuş ve rahatlamıştır. "Senin iraden, benim iradem olsun" anlayışı, *İshvara pranidhana*dır.

"*Ey bizim kanatlanmış benliğimiz olan Tanrımız,*

İçimizde bizi yöneten güç, senin gücündür,

Bizi dileklendiren, içimizdeki senin dileğindir,

Senin olan gecelerimizi, senin olan gündüzlere dönüştürebilen, içimizdeki senin itilimindir.

Senden hiçbir şey dileyemeyiz.

Çünkü sen, neleri gereksindiğimizi onlar daha içimize doğmadan bilmektesin.

Bize gereken yalnız sensin; ve bize kendinden bir şey daha vermekle, her şeyi vermiş olursun."

Halil Cibran, Ermiş

Bu sutra ile niyama kurallarını açıklayan aile tamamlanmıştır;

- ***Saucat svanga jugupsa paraih asamsargah***
- ***Sattvasuddhi saumanasya aikagrya indriyajaya atmadarshana yogyatvani cha***
- ***Santoshat anuttamah sukha labhah***
- ***Kaya indriya siddhih asuddhi ksayat tapasah***
- ***Svadhyayat istadevata samprayogah***
- ***Samadhi siddhih İshvarapranidhana***
- **Kişi temizlenip saflaştıkça, bu temizliği korumak ister ve başkalarıyla temas etmekten kaçınır hale gelir.**
- ***Sattva*nın saflığı arttıkça, kişi daha neşeli olur.**

  Buradan artık kolayca odaklanabilen, duyu organlarını kontrol edebilen ve *Atman*'ı idrak etmek için yeterliliği olan bir zihin yapısı ortaya çıkar.
- **Doyumluluk, kişiye en yüce mutluluğu bahşeder.**
- **Öz disiplin yani *tapas* yoluyla bedende ve duyularda bulunan toksinlerden kurtulunur.**

Bu da kişiye sağlamlık ve mistik güçler kazandırır.

- **Benlik üzerine yapılan araştırmalar, sonunda kişiye inandığı Tanrı'yla birleşme imkanı yaratır.**
- **Tanrı'ya adanmak ve tam bir teslimiyet yoluyla doğaüstü güçlere ve *samadhi*ye (bir ve tek olma hali) ulaşılır.**

Sutra 2.46

Shtira sukham asanam

Shtira: Sağlam ve stabil

Sukham: Rahat, huzurlu, mutlu

Asanam: *Yoga* duruşları

***Yoga* duruşları sağlam, stabil ve rahat olmalıdır.**

Yama ve *niyama* kurallarından sonra gelen, üçüncü madde *asana*dır. *Patanjali*, *asana*yı kişiyi sağlamlaştıran, güçlendiren ve ona kozmik titreşimi hissettiren yani içini huzur ve mutlulukla dolduran pozisyonlar olarak tanımlıyor.

*Asana*lar bedeni sağlam, dayanıklı, esnek yapar ve arındırırken, bir yandan da kişide spiritüel yolculuğa doğru bir dönüşüm ve değişim yaratır. Bu bakımdan *yoga* duruşları herhangi bir spordan farklıdır.

Batı dünyasında *yoga* hızla yayılıyor. Kişiler önce sağlık, rahatlık ve forma girmek niyetiyle *yoga*ya başlıyor. Çok şükür ki *yoga*, zamanla isteyenleri sükunete, huzura, kendisiyle ve dünyayla barışa götüren bir yolculuğa çekiyor.

Shtira sukham, yani sağlam ve rahat... Bu iki kavram başlangıçta bir dualitenin varlığını haber verir. Hem son derece güçlü ve sağlam, hem de son derece rahat olmak... Çalışmalar ilerledikçe kişi bunun altında yatan felsefeye uyanır. Rahat ve huzurlu olabilmek için, çok çalışmak ve güçlenmek gerekir.

Duruşların sağlam olması ve kişiyi mutluluk duygusuyla beslemesi için bedenin ve zihnin temiz olması, toksinlerden kurtulması gerekir. Çünkü toksinler her iki düzeyde de sertlik, direnç ve ağrı yaratır. Beden toksikken, zihin olumsuz düşünce ve duygularla uğraşırken, duruşlarda rahat olmak mümkün değildir. Beden her an zihni huzursuz edecek acılarla doludur. Bu durum nefesi zorlar, zihni rahatsız eder.

*Yoga*nın mucizevi etkisini hisseden öğrenci, *asana*ları yaparken ortaya çıkan engelleri fark eder hale gelir. Hiç olmazsa *asana* çalışmaları öncesinde doğru beslenmeye ve kendisini ağırlaştıran düşüncelerin ötesine geçebilmeye çalışır. Bu, *yoga* yolculuğunun başlamış olması demektir.

Bütün duruşların fiziksel, zihinsel ve ruhsal düzeyde etkileri vardır. Kişi, bir yandan bedensel olarak açılır, esner ve güçlenirken bir yandan da özgüven kazanmaya, kendi potansiyeline uyanmaya başlar. Tüm kaslar, iç organlar, salgı bezleri, kanın niteliği ve dolaşımı *asana*lar aracılığıyla farklılaşır. Zihin, düşüncelerin cenderesinin farkına varır. Düşüncenin ötesini anlamaya başlar. Ruhuna temas etmek, kişide yepyeni arzular, özlemler ve hevesler ortaya çıkarır.

Sutra 2.47

Prayatna saithilya ananta samapattihyam

Prayatna: Devam eden çaba

Saithilya: Rahatlamak

Ananta: Sonsuz, sınırsız

Samapattihyam: Orijinal formuna kavuşmak, sonunda gerçek kimliğini bulmak

***Asana*larda mükemmelleşmek, duruşlarda tamamen çabasız olacak kadar ustalaşmak ve sonsuz olan üzerine meditasyon yapmaya hazır hale gelmektir.**

Yoga, süreklilik gerektiren bir çalışmadır. *Asana*larda ustalaşmak yıllarca çalışmak gerektirebilir.

Yoga duruşlarını defalarca tekrarlamak kişide asla monotonluk duygusu yaratmaz. Çünkü bu, kişiyi ilerleten bir çalışmadır. Kişi, aynı duruşu yüzlerce kez deneyimlerken her seferinde birbirinden farklıdır. Nefes farklıdır, beden farklıdır ve farkındalık farklıdır.

Sebatla devam etmek, kişiyi daha önce hayal bile edemediği duruşları yapabilir hale getirir. Sağ ve sol, aşağı ve yukarı, ön ve arka hep iki uç yaratıp arada sağlam, esnek ve stabil kalma imkanı, gittikçe güçlenmek, güçlendikçe *asana*larda daha rahat ve daha az çabalı olmak, *yoga*nın aşamalarıdır.

*Asana*larda yaratılan iki uç, dualiteyi anlatır. Dualite, zihnin doğayı algılayabilmesi için, kendisine sınırlar yaratmasıdır. Dualite, algı için bir araçtır. Kişi *yoga*da bu aracı kullana kullana aracın ötesine geçebileceğini anlar. Tanrı kavramı yani sonsuzluk, dualitenin ötesini işaret eder.

*Asana*lar, bu nedenle sonsuzluğu kavrayabilmek için *yoga*nın kullandığı harika bir basamaktır. Saatlerce bir duruşta sağlam ve hareketsiz kalabilen, bedeni gibi nefesi ve zihni de sakin ve huzurlu olan kişiye meditasyon, kendiliğinden çıkıp gelir.

Beden ne kadar çabasız ve rahat olursa, nefes de o kadar rahatlar ve doğallıkla zihin de sükunetle kalabilen ve odaklanabilen bir zihin haline gelir. Kişi hem fiziksel hem de zihinsel olarak meditasyona hazırlanır. Zaten *asana*ların amacı da budur. Büyük bir *yogi* olan *Raghuram* "*Asanalar bedeni aşmak için vardır*." der.

Sutra 2.48

Tatah dvandvah anabhighatah

Tatah: Bu nedenle, bundan sonra, böylece, sonuç olarak

Dvandvah: Zıtlıklar, dualite

Anabhighatah: Rahatsızlıkların yok olması

Böylece *yogi*, dualiteden etkilenmez ve rahatsız olmaz.

Bu *sutra*, önceki *sutra*nın devamıdır.

Dualitenin doğasını keşfederek onun ötesine geçen *yogi* için, artık zıtlıkların gücü ve etkisi kalmamıştır.

Varlık ve yokluk, doğum ve ölüm, soğuk ve sıcak, sevinç ve üzüntü gibi zıtlıklara bakış açısı değişir. Artık beden ve zihin, zihin ve ruh birbirinden farklıymış gibi duran kompartmanlar değildir. Hepsi de bütündür ve varoluşun yansımalarından ibarettir.

Ayrılık biter, farklılıklar kaybolur. Bu, *yoga*nın gerçekleşmesi ve kişinin özgürleşmesidir.

Bu sutra ile asanaları açıklayan aile tamamlanmıştır;

- ***Shtira sukham asanam***
- ***Prayatna saithilya ananta samapattihyam***
- ***Tatah dvandvah anabhighatah***
- **Yoga duruşları sağlam, stabil ve rahat olmalıdır.**
- ***Asana*larda mükemmelleşmek, duruşlarda tamamen çabasız olacak kadar ustalaşmak ve sonsuz olan üzerine meditasyon yapmaya hazır hale gelmektir.**
- **Böylece *yogi*, dualiteden etkilenmez ve rahatsız olmaz.**

Sutra 2.49

Tasmin sati svasa prasvasayoh gati vicchedah pranayamah

Tasmin: Böylece

Sati: Bu kazanılınca (*asana*da mükemmel olmak)

Svasa: Nefes alma

Prasvasayoh: Nefes verme

Gati: Hareket, akış

Vicchedah: Durdurmak

Pranayamah: Yaşam enerjisini nefesle kontrol etmek, onu uzatmak

***Asana*larda ustalık sağlanınca, nefes alıp vermek de kontrol edilebilir hale gelir.**

Burada *Ashtanga yoga*nın dördüncü basamağı, *pranayama* maddesi anlatılıyor.

Pranayama nefes alma, nefes verme ve nefes tutmada ustalaşarak *prana*yı kontrol etmek demektir. Böylelikle *prana*nın akışı düzenlenip güçlendirilerek, bedendeki enerjinin gücü ve miktarı arttırılır.

Prana sözcüğü Sanskritçe bir sözcüktür. Onu, yaşam gücü ya da kozmik enerji olarak çevirebiliriz. O, bütün güçlerin genel adıdır. Bütün hareketler onun gücüyle olur. Manyetik enerji, elekrik enerjisi, ışın enerjisi hepsi onun değişik ifadeleridir.

Prana olmadan, yaşam olmaz. Yaşam, *prana* bedende olduğu sürece vardır. *Prana* bedeni terkedince yaşam da biter.

P*ranayama* çalışmalarıyla *kundalini*de uykuda duran *prana* da canlandırılabilir. *Kundalini* omurganın kökünde, uykuda duran *pranik* gücün depolanmış durumudur. Bütün omurgalılarda *kundalini*nin var olduğu söylenir. Yalnızca *yogi*ler, bu gücün gizemini bilir ve onu uykudan uyandırabilirler. Böylelikle kökten yukarıya omurga boyunca harekete geçen *prana*, uğradığı her çakrayı da uyandırıp açar. Omurga boyunca taç çakraya kadar uzanan bu yol, aydınlanmanın bulvarıdır.

Pranayama, *asana*dan sonra gelir. Çünkü *asana*da uzun süre, hiçbir rahatsızlık duymadan yani bedenin varlığını unutacak kadar rahat bir biçimde kalındığında nefes de sakinleşir, uysallaşır.

Sutra 2.50

Bahya abhyantara stambha vrttih desa kala samkhyabhih paridrshtah dirgha sukshmah

Bahya: Nefes vermek

Abhyantara: Nefes almak

Stambha: Arada durmak

Vrtteh: Dalgalanmak

Desa: Yer

Kala: Zaman

Samkhyabhih: Sayı

Paridrstah: Düzene sokmak, ölçülü hale getirmek

Dirgha: Uzun

Sukshma: Beş duyuyla anlaşılamayacak kadar ince, süptil

Konu nefes almak, nefes vermek ve nefesi tutmaktır. Nefesin yerinin, süresinin ve sayısının ritmik bir düzene girmesi, *pranayama*dır. *Pranayama* sayesinde nefesler uzar ve daha hassas bir hale gelir.

*Pranayama*nın sekiz basamaklı *yoga*nın dördüncü aşaması olduğunu söylemiştik. Buraya gelindiğinde *yama*, *niyama* ve *asana*larla beden ve zihin artık toksinlerden arınmış, saflaştırılmış ve hazır hale gelmiştir. Aksi halde, hazır değilken ve bilinçsizce yapılan *pranayama* çalışması,yarar yerine ciddi hasarlara yol açabilir. *Pranayama* çalışması, aynı zamanda bir enerji çalışması olduğundan, tüm sistemi çok derinden etkiler. Kişinin bu çalışmaları, mutlaka bir öğretmen eşliğinde yapması gerekir.

Nefes yoluyla havayı içine çekmek, dışarı bırakmak ya da içeri çektikten ve dışarıya bıraktıktan sonra bir süre tutmak... *Patanjali*, nefesle ilgili bu durumlara dikkat çekiyor. Bunun dışında belli bir *pranayama* tekniği belirtmiyor.

*Sutra*da yer derken, nefesin bedenden çıktığı ve ulaştığı kısmı; süre derken, nefes alma ve tutma, nefes verme ve tutmadaki süre; sayı derken de bir *pranayama* seansında kaç kez bu eylemlerin tekrarlandığı kastediliyor.

Telaşsız, sükunetle ve odaklanmış bir zihinle bu çalışmaları yapmak, nefeste rahatlık ve hafiflik yaratır. Bu çalışmalarla nefesler kendiliğinden uzar, derinleşir ve sakinleşerek daha hassas nefeslere dönüşür.

Bedendeki *prana*nın hareketiyle, zihindeki dalgaların hareketi birbirlerine paraleldir. *Prana*nın akışı sakinleşince aynı sükunet zihinde de gerçekleşir. Yani birini kontrol edince öteki de kendiliğinden kontrol altına alınır.

Sutra 2.51

Bahya abhyantara vishaya akshepi chaturthah

Bahya: Nefes vermek

Abhyantara: Nefes almak

Vishaya: Alan, bölge

Akshepi: Geride bırakmak, geçmek

Chaturthah: Dördüncü

***Ashtanga yoga* basamaklarının dördüncüsü olan *pranayama*da, nefes alıp vermenin de geride kaldığı bir aşama vardır.**

Önceki *sutra*da anlatılan *pranayama*da nefesler hassaslaşmış ve uzamış, zihin iyice sakinleşmişti.

Burada bu düzey de geride kalmıştır. Nefesler kendiliğinden iyice uzamış, zihin tam bir odaklanmayla *vrtti*lerden kurtulmuştur. Beden ve zihin durunca nefesle gelen enerjiye artık ihtiyaç yoktur. Nefes alma ve verme eylemi de kendiliğinden durur. Buna *kevala kumbakha* denir.

Hatha YogaPradipika 2. bölüm 73. ve 74. *sutra*lar, *kevala kumbakha* hakkında şöyle diyor: "*Tutma, verme ve almada mükemmel olunca ortaya çıkan, kevala kumbakhadır. Kevala kumbakhada mükemmelleşip nefesi istediği süre durduran kişinin, varoluşun üç düzeyinde de elde edemeyeceği hiçbir şey kalmaz.*"

Varoluşun üç düzeyi bilincin düzeyleridir. Yani gündelik zihin, bilinçaltı ve süper bilinç kastedilmektedir. Böylelikle *pranayama*nın amacı gerçekleşmiş, zihnin derinliklerine ulaşılmış ve gizemi çözülmüştür.

Büyük *Yogi Krishnamacharya*'nın yaşamının anlatıldığı "Krishnamacharya, His Life and Teachings" kitabının yazarı, *Krishnamacharya*'nın nefesini ve kalp atışlarını durdurmasıyla ilgili anılarını anlatır ve ustasının, *sadhana*lar, yani *yoga* çalışmaları içinde en önemlisinin *pranayama* olduğunu belirttiğini yazar.

Sutra 2.52

Tatah kshiyate prakasa avaranam

Tatah: Bu nedenle, bundan sonra, böylece, sonuç olarak

Ksiyate: Yok olmak, kaybolmak

Prakasa: Özün ışığı, yüce aydınlık

Avaranam: Perde

Sonunda içsel ışığı örten perde, ortadan kalkar.

Pranayama bedeni ve zihni, hem enerjiyle güçlendirir hem de temizler. Nefes alma ve verme, güçlenme ve temizlenme ile ilgilidir. Bu işlemler sayesinde zihin kendi asıl malzemesine yani *sattva* niteliğine yeniden kavuşur. Zihnin orijinal malzemesi zaten *sattva*dır. *Sattva* saf olmayı, ışık ve bilgiyi ifade eder.

Cehalet nedeniyle ışığı perdelenmiş ve karanlıkla kaplanmış olan zihin, *pranayama*nın gücüyle, temizlenme ve kendi öz yapısına geri gelme imkanı bulmuştur.

Sutra 2.53

Dharanasu cha yogyata manasah

Dharanasu: Odaklanma, konsantrasyon, meditasyona hazırlık

Cha: Ve

Yogyata: Uygun, hazır

Manasah: Zihne ait

Ve zihin artık tek noktaya odaklanmak için hazır hale gelir.

Patanjali, kitabın 1. bölümünde tek noktaya odaklanma yöntemlerini ve bunun önemini, ayrıntılarıyla anlatmıştı. Yukarıdaki *sutra*larda da odaklanma çalışmalarına başlamak için bedeni ve zihni hazırlamak anlatıldı.

Cehalet örtüsü ortadan kalktıktan ve zihin dingin, rahat şekline geri döndükten sonra, kişi artık sekiz basamaklı *yoga*nın vaad ettiği odaklanmaya, sonra da meditasyona hazır hale gelir. *Asana* ve *pranayama* çalışmalarıyla güçlenince, meditasyon kişilere kendiliğinden gelir.

Bu sutra ile pranayama'yı açıklayan aile tamamlanmıştır;

- ***Tasmin sati svasa prasvasayoh gati vicchedah pranayamah***
- ***Bahya abhyantara stambha vrttih desa kala samkhyabhih paridrshtah dirgha sukshmah***
- ***Bahya abhyantara vishaya akshepi chaturthah***
- ***Tatah ksiyate prakasa avaranam***

- ***Dharanasu cha yogyata manasah***
- ***Asana*larda ustalık sağlanınca, nefes alıp vermek de kontrol edilebilir hale gelir.**
- **Konu, nefes almak, nefes vermek ve nefesi tutmaktır...**

  Nefesin yerinin, süresinin ve sayısının ritmik bir düzene girmesi, *pranayama*dır.

  ***Pranayama* sayesinde nefesler uzar ve daha hassas bir hale gelir.**
- ***Ashtanga yoga* basamaklarının dördüncüsü olan *pranayama*da, nefes alıp vermenin de geride kaldığı bir aşama vardır.**
- **Sonunda içsel ışığı örten perde, ortadan kalkar.**
- **Ve zihin artık tek noktaya odaklanmak için hazır hale gelir.**

Sutra 2.54

Sva visaya asamprayoge cittasya svarupa anukarah iva indriyanam pratyaharah

Sva: Kişinin kendisi, kişinin özü

Visaya: Şeyler

Asamprayoge: Onunla bağlantı kurmamak, ondan uzak durmak

Cittasya: Zihin bölgeleri

Svarupa: Kişinin gerçek özü, kendi doğası

Anukarah: Taklit etmek, arkasından gitmek

Indriyanam: Duyuların

Pratyaharah: Geri çekmek

Duyular aracılığıyla dışarıya yönelen zihnin geri çekilmesi, zihnin dışarıdaki objelere doğru değil içeriye yönlendirilmesi, *pratyahara*dır.

Dış dünyayı, duyularımız aracılığıyla algılarız. Duyular, bir ayna gibi neyi algılıyorsa onu zihne yansıtır. Ne görüyor, ne duyuyor, neyi kokluyor, neye dokunuyor ve neyi tadıyorsa onu zihne aktarır. Zihnin tüm meşgalesi dış dünyadır.

Dış dünya çok renkli ve çok hareketli olduğu için zihin çılgın gibi ona ayak uydurur ve peşinden koşar. Bazılarını çok sever, arkasına takılır, bazılarından hoşlanmaz ve onlardan kaçar. Bir kaçma - kovalamaca devam edip gider.

Zihin böylece tüm gücünü, enerjisini tüketir ve buna da yaşam denir. Kişiler bunun bir yanılsama, bir illüzyon olduğunun farkına bile varmaz.

Dış dünya cazibesini kaybettikçe, odaklanma objesi içe doğru kayar. *Pratyahara*, duyuların aldatıcı etkisinin farkına varıp içe yönelmek demektir. Başka bir deyişle *pratyahara* kişinin biraz daha yalnızlığı, sessizliği tercih etmesi, daha az yiyerek, daha az konuşarak içsel yolculuğa kendisini hazırlaması demektir.

Sutra 2.55

Tatah parama vashyata indriyanam

Tatah: Bu nedenle, bundan sonra, böylece, sonuç olarak

Parama: Mükemmel

Vashyata: Kontrol etmek

İndriyanam: Duyuların

Böylece duyular mükemmel kontrol edilebilir hale gelir.

Düzenli olarak *pratyahara* uygulaması yaparak, duyular tamamen kontrol altına alınır. Bir anlamda kişi, duyularının efendisi olur.

Bhagavad Gita'da bir savaş anlatılır. Mecazi olarak anlatılan bu savaş, aslında kişinin kendi duygularıyla olan mücadelesidir. Dünya yaşamı, kişiyi alt üst eden savaş alanının ta kendisidir. Hayatın içindeki insanı temsil eden *Arjuna*, beş duyuyu anlatan beş çılgın atın çektiği bir savaş arabasında, şaşkınlık içindedir. Duyular da buradaki atlar gibi, dizginlenemezse kişiyi peşinden felakete götürebilir. *Arjuna*, *Krishna*'dan yardım ister. Yüce bilinci simgeleyen *Krishna*, arabanın sürücüsü olarak dizginleri eline alır ve yaşamın nasıl dengelenebileceğini *Arjuna*'ya öğretir.

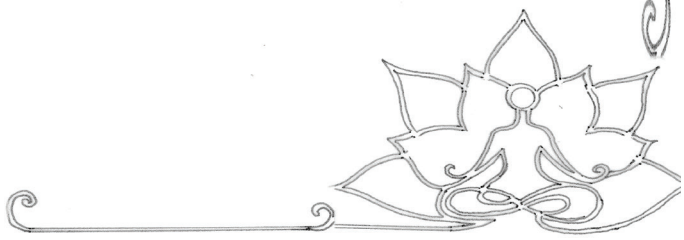
Kişi *yoga* basamaklarından ilerleyerek bilincini yükseltip duyularının kontrolünü ele geçirdiğinde, yaşamla olan mücadelesini kazanır. Bu *pratyahara*dır.

55. sutra ile 2. bölüm de tamamlanmıştır;

- ***Sva visaya asamprayoge cittasya svarupa anukarah iva indriyanam pratyaharah***
- ***Tatah parama vashyata indriyanam***
- **Duyular aracılığıyla dışarıya yönelen zihnin geri çekilmesi, zihnin dışarıdaki objelere doğru değil içeriye yönlendirilmesi, *pratyahara*dır.**
- **Böylece duyular mükemmel kontrol edilebilir hale gelir.**

3. VİBHUTİ BÖLÜMÜ

Mistik Güçler



Sutra 3.1

Desa bandhah chittasya dharana

Desa: Bir yer, bir nokta

Bandhah: Kilitlenmek, bağlanmak

Chittasya: Zihne ait olan (Düşünceler, duygular, anılar, akıl, ego gibi zihnin tüm katmanlarını kapsayan alan)

Dharana: Odaklanmak

Odaklanmak, zihnin bir noktaya kilitlenmesi demektir ki bu, *dharana*dır.

2. bölümde *Ashtanga yoga*nın sekiz basamağı belirtilmiş ve ilk beş basamak olan *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama* ve *prathyahara* açıklanmıştı.

3. bölüme diğer üç basamağı açıklayarak başlıyoruz. Bunlar *dhrana*, *dhyana* ve *samadhi* basamaklarıdır ve daha içsel, daha soyut, daha ince çalışmalardır.

*Ashtanga yoga*nın altıncı maddesi olan *dharana*, zihnin sınırlandırılması ve bir noktaya kilitlenmesidir. Zihin nefese, *mantra*lara, *sattvik* objelere ya da içeride kalp çakrasına, daha üst çakralara veya duyulara odaklanabilir. 1. bölümde uzun uzun odaklanma objeleri önerilmişti.

Odaklanılan malzemenin *sattvik* olması gerekir. Çünkü *rajasik* objeler zihni huzursuz ederken,*tamasik* objeler de zihni tembelleştirir.

Konsantrasyon, zihindeki dalgaların yani *vritti*lerin bir noktada toplanması demektir. Eğer araya başka düşünceler girerse bu, odaklanmanın olmadığı anlamına gelir.

*Dharana*da sadece tek bir *vritti* vardır ve bu, odaklanılan nesnenin kendisidir.

Sutra 3.2

Tatra pratyaya ekatanata dhyanam

Tatra: Burada, bununla

Pratyaya: Bir nesneye odaklanıp kalmak

Ekatanata: Devam eden, kesintisiz akış

Dhyanam: Meditasyon

Eğer odaklanma kesintisiz bir akış halindeyse, buna meditasyon (*dhyana*) denir.

Odaklanma konusunda yapılan çalışmalarla meditasyon hali ortaya çıkar. *Dharana* yani, odaklanma sırasında dikkat kesik kesiktir. Odaklanma, başka düşüncelerin araya girmesi nedeniyle sık sık kesintiye uğrar. Kişi bunun farkına varır ve dikkati yine odaklandığı nesneye geri çevirir. Israrlı ve devamlı çalışmalar zihni bu konuda eğitir. Sonrasında öyle bir zaman gelir ki, odaklanılan nesnenin bilgisi kesintisizce ve rahatlıkla akmaya başlar. Bu, *dhyana* yani meditasyondur. Meditasyon çabasızlık halidir.

Yama, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara* ve *dharana* sürekli ve düzenli çalışma gerektirir. Meditasyon (*dhyana)*, bu çalışmaların tatlı meyvası yani ödülüdür.

Kişi uyumak için gerekli hazırlıkları yapıp başını yastığa koyduğunda uykunun kendiliğinden gelmesi gibi, meditasyon da yukarıdaki çalışmalardan sonra kendiliğinden gelir. Uyku halindeyken zaman ve mekan kaybolur. Meditasyonda da zaman ve mekan yoktur. Ancak uyku bir kaybolma halidir, meditasyon ise bilginin akması, ışığın yağması nedeniyle kendini bulma halidir.

Meditasyonda, zihinde rahatsızlık ve karmaşa yaratan düşünce dalgaları geri çekilmiştir. Odaklanılan objenin tüm özellikleri kişiye akmaktadır. Burada artık zihin, kişinin içinde saklı duran *Atman* hazinesini araştırmak için güçlü bir ışık gibi hizmet etmektedir.

Sutra 3.3

Tadeva arthamatra nirbhasam svarupa sunyam iva samadhih

Tadeva: Aynı biçimde

Artha: Amaç

Matra: Sadece

Nirbhasam: Yansıma, ortaya çıkma, olduğu gibi görünme

Svarupa: Kendi öz formu

Sunyam: Boşluk

Iva: Sanki

Samadhi: Ruhun içinde erimek, nesnenin özüyle temas kurmak

***Samadhi* de, aynı meditasyon gibi kendiliğinden oluşur. Bu durumda zihinde yaratılan mutlak boşluk nedeniyle obje gerçek anlamıyla ve olduğu gibi görünür.**

Bu bölümde *dhrana*, *dhyana* ve *samadhi* hallerinin birbirinin ardısıra kendiliğinden oluşması ve bu durumun sonuçları aktarılıyor.

Dhrana - Odaklanma: Zihnin bir nesneye odaklanma çalışmasıdır. Burada zihinde kısmen dağınıklık vardır.

Dhyana - Meditasyon: Dağınıklık, yerini düzenli bir akışa bırakmıştır. Nesnenin bilgisi çabasızca akmaktadır.

Samadhi - Bir olma hali: Meditasyon yapan kişi kaybolmuştur. Meditasyon objesi ile bütünleşilmiştir.

Meditasyon ve *samadhi* ile ilgili Osho şöyle söylüyor: "*Meditasyona ulaşmak zaman meselesi değildir. İrade meselesidir. Eğer irade tamsa, meditasyon her an gerçekleşebilir. İradeni derinleştir, iradeni belirginleştir. İradeni topla. O zaman meditasyon kendiliğinden kapını çalacaktır. Meditasyon olmadığı sürece zihnin sana işkence edecek. Zihin,*

meditasyonun yokluğunun diğer adıdır. Tıpkı ışık yokluğunun karanlık olması gibi. Aynı şey... Işık geldiğinde karanlık yok olur. Meditasyon geldiğinde zihin uzaklaşır. Bu yüzden tam şu anda meditasyona dal... Samadhi yani meditasyonun devamı kendiliğinden ortaya çıkacaktır."

3. bölümün ilk ailesi tamamlanmıştır;

- ***Desa bandhah chittasya dharana***
- ***Tatra pratyaya ekatanata dhyanam***
- ***Tadeva arthamatra nirbhasam svarupa sunyam iva samadhi***
- **Odaklanmak, zihnin bir noktaya kilitlenmesi demektir ki bu, *dharana*dır.**
- **Eğer odaklanma kesintisiz bir akış halindeyse, buna meditasyon (*dhyana*) denir.**
- ***Samadhi* de, aynı meditasyon gibi kendiliğinden oluşur. Bu durumda zihinde yaratılan mutlak boşluk nedeniyle obje gerçek anlamıyla ve olduğu gibi görünür.**

Sutra 3.4

Trayam ekatra samyamah

Trayam: Bu üçü (dhrana, dhyana, samadhi)

Ekatra: Kendiliğinden bir araya gelmek, birlikte çalışmak

Samyamah: Bilincin uyumlanması

Bu üçünün bir araya gelmesine *samyama* denir.

Samyama, disiplinlerin birlikteliğidir. Düzenli yapılan konsantrasyon çalışmaları meditasyona ve meditasyon da *samadhi*ye yol açar. Ve bu üç çalışmanın birleşmesiyle ortaya çıkan bilinç durumuna da *samyama* denir.

*Ashtangayoga*da ilk beş basamak dışsal, son üç basamak da içsel çalışmalardır. Bu işlemlerin akışındaki süreyi, *yogi*nin tecrübesi ve çabası belirler. Her bir basamak, bir öncekinden biraz daha derinlere gitmektir.

*Dharana*dan *samadhi*ye uzanan sürecin bütününe *samyama* denir.

Sutra 3.5

Tajjayat prajnalokah

Tat: O, onu, onun, onlar, bu, bunu, bunun, bunlar

Jayat: Ustalık

Prajnalokah: Sezgisel bilginin ışığı

***Samyama*da ustalaşmak yoluyla sezgisel bilginin ışığına ulaşılır.**

Samyama irade gerektiren, sağlam bir çalışmadır. Bu *rishi*lerin, yani aydınlanmış *yogi*lerin uyguladığı tekniktir.

Onlar bu sayede Tanrı ve evren hakkında ihtiyaç duydukları tüm bilgiye kendi kendilerine ulaşmışlardır. Onların elde ettikleri bilgi, bilim insanlarınınkinden farklıdır. Bilim insanları zekaları, akıl yürütmeleri ve çalışmalarıyla bilgi edinirler. Bu bilgilerin bazıları zaman ve araştırmalar sonucunda değişebilmektedir. *Rishi*ler ise zihin düzeylerinin ötesine geçmişlerdir, ulaştıkları sezgisel bilgiler değişmeyen mutlak gerçeklerdir.

Prajna, aşkın bilgiyi, sezgisel bilgiyi ifade eder.

Zihin *rajasik*ten *sattva*ya transfer olmuş ve böylece saf bilginin ışığı ortaya çıkmıştır. *Yoga*, *Ayurveda*, tüm *veda*lar, astroloji, Sanskrit grameri vb. gibi, kişinin kendi gerçek kimliğini öğrenmesi için gerekli olan tüm bilgiler bu yolla kazanılmıştır.

Sutra 3.6

Tasya bhumishu viniyogah

Tasya: Onun

Bhumishu: Adım adım, aşağıdan yukarıya

Viniyogah: Gelişme, bütünleşme

***Samyama*nın düzeyleri vardır ve bu düzeylerde gelişme adım adım olmalıdır.**

Samyama çok güçlü ve etkilidir. Bu bakımdan kişinin *samyama*nın gücünü kaldıracak temeli olmalıdır. Spiritüel olarak gelişmiş kişilere bile bu çalışmada acele etmemeleri gerektiği söylenir.

Binanın yükselebilmesi ve ayakta kalabilmesi için sağlam bir temele ihtiyaç vardır. Bu *yoga* için de böyledir. Aksi takdirde kişi zarar görebilir. Ya da kişiler bu çalışmalarla gelen mistik güçlerin büyüsüne kapılarak yollarını kaybedebilirler. Bu nedenle *yoga*nın ilk basamaklarını yaşama geçirmiş olmak gerekir. Derler ki, "*Yoga*nın yolunu takip et, çünkü *yoga* en iyi öğretmendir."

Sutra 3.7

Trayam antarangam purvebhyah

Trayam: Bu üçü (*dharana, dhyana, samadhi*)

Antarangam: İçsel çalışma

Purvebhyah: Önceki çalışmaya göre

Sekiz basamaklı *yoga* çalışmasında bu üçü, önceki çalışmalara göre daha içseldir.

Yama, *niyama*, *asana*, *pranayama* ve *pratyahara* çalışmaları dış dünyayla ilgili çalışmalardır.

Yama, eylem organlarıyla; *niyama,* duyu organlarıyla; *asana,* fiziksel bedenle; *pranayama,* fizyolojik yapı ve enerjiyle; *pratyahara* ise zihni temizlemeyle ilgilidir. Bu saydıklarımız, toplumsal ve bedensel konulardır. Bedenlerimiz de dahil olmak üzere bunlar dış dünyayla ilgilidir.

Daha içsel olan *dharana* zekayı, aklı geliştirir ve keskinleştirir, *dhyana* bilinci saflaştırır ve *samadhi* bilinci ruha taşır. Bu üçü çok daha ince ve hassas çalışmalardır.

Sözü edilen üç basamağa çıkabilmek için ilk beş basamak çok değerlidir ve temeli oluşturur. Çünkü *samadhi*de sağlamca kalabilmek için, olgunlaşmış ve gelişmiş bir yapıya sahip olmak gerekir.

Sonraki *sutra*da ise bundan da daha ince olan *nirbijasamadhi*den bahsediliyor.

Sutra 3.8

Tadapi bahirangam nirbijasya

Tad: O, onu, onun, onlar, bu, bunu, bunun, bunlar

Api: Aynı zamanda, bununla beraber, ayrıca, hatta, bile

Bahirangam: Dışsal çalışma

Nirbijasya: Bir objesi olmayan samadhi, nirbija samadhi

S*amyama* da, *nirbija samadhi* (objesiz *samadhi)* ile karşılaştırıldığı zaman dışsal kalır.

Samyama durumunda ortada dışsal bir obje veya form ve onun bilgisi vardır. Burada *Prakriti* bölgelerinin derinliklerine vakıf olmak ve bu sayede sadece bilgi değil, mistik güçler de kazanmak söz konusudur. *Samyama*yla elde edilen tüm kazanımlar, kişinin kendi öz gücüne ikna olması için aracılık eder. Yoksa hedef ve amaç *Prakriti* bölgelerinin efendisi olmak ve burada takılmak değildir.

*Nirbija samadhi*de, *Prakriti* bölgeleri terk edilerek daha ince olan son aşamaya ulaşılır. Burada objesi olmayan, nesnesi olmayan, sadece *Atman*'ın olduğu, onun ışığının parladığı en yüce *samadhi* deneyimlenir.

*Yogi*nin özgürleşmesinin mümkün olduğu düzey burasıdır.

3. bölümün ikinci ailesi, bu sutra ile tamamlanmıştır;

- ***Trayam ekatra samyamah***
- ***Tajjayat prajnalokah***
- ***Tasya bhumishu viniyogah***
- ***Trayam antarangam purvebhyah***
- ***Tadapi bahirangam nirbijasya***
- **Bu üçünün bir araya gelmesine *samyama* denir.**
- ***Samyama*da ustalaşmak yoluyla sezgisel bilginin ışığına ulaşılır.**
- ***Samyama*nın düzeyleri vardır ve bu düzeylerde gelişme adım adım olmalıdır.**
- **Sekiz basamaklı *yoga* çalışmasında bu üçü, önceki çalışmalara göre daha içseldir.**
- **S*amyama* da *nirbija samadhi* (objesiz samadhi) ile karşılaştırıldığı zaman dışsal kalır.**

Sutra 3.9

Vyutthana nirodha samskaryoh abhibhava pradurbhavau nirodhakshana chittanvayah nirodhaparinamah

Vyutthana: Yükselip geri çekilen düşünceler

Nirodha: Silinmek, geri çekilmek

Samskaryoh: Bilinçaltı izlenimler

Abhibhava: Ortadan kaldırmak, yok etmek

Pradurbhavau: Ortaya çıkmak

Kshana: An

Chitta: Zihin, bilinç (Düşünceler, duygular, anılar, akıl, ego gibi zihnin tüm katmanlarını kapsayan alan)

Anvayah: Birleşmek

Parinamah: Dönüşüm

Zihinde yükselip, geri çekilen bilinçaltı izlenimlerini kontrol etmek ve onları durdurmak için, başka bir düşünce dalgası yaratılır. Bu dalganın kalıcı olması çalışmasına *nirodha parinama* denir.

Burada zihinde yer alan istenmeyen düşünce formları, başka bir düşünce formu tarafından baskılanır. Yani bir dalga, başka bir dalga tarafından kontrol edilir.

Bu, tüm dalgaların ortadan yok olduğu *samadhi* halinden farklıdır ama yine de zihni kontrol etmek için güçlü bir çalışmadır. Çünkü sonuçta amaç zihni rahatsız eden düşüncelerden kurtarmaktır.

Mantra söylemek, *nirodha parinama* çalışmasını deneyimlemek için uygun bir yöntemdir çünkü sürekli tekrarlanan *mantra*, zihindeki diğer dalgaları bastırır.

Sutra 3.10

Tasya prasantavahita samskarat

Tasya: Onun (*nirodha parinama*nın)

Prasanta: Huzurlu, rahat

Vahita: Akmak

Samskarat: Tekrarlamak alışkanlığa dönüştürmek

***Nirodha parinama* çalışmaları devamlı tekrarlandığında, zihindeki huzurun rahatça akması sağlanır ve sonunda bu, alışkanlığa dönüşür.**

Zihin bir kere deneyimlediği bir durumu tekrarlamak eğilimindedir. Çünkü bunu yeniden yaratmak ona güvenli ve kolay gelir.

Olumluyu da olumsuzu da devamlı tekrarlamak ister zihin. Bazı insanlar "Benim işlerim neden hep ters gidiyor?" diye sorarlar. Bunun sebebi durmadan olumsuzluk yaratan kendi zihinleridir. Zihni, dolayısıyla yaşamı hep olumluya dönüştürmek kişinin kendi elindedir.

Şimdi *Patanjali* bu formülü bize zihni boşaltmak ve onu *samadhi*ye hazır hale getirmek amacıyla öneriyor. *Nirodha parinama*yı bir kere keşfedince onu hep tekrarlamak kolaydır. Bu durumda zihinde yeni oluşturulan düşünce dalgasının süresi uzatılarak, eğitilmiş bir zihin elde edilir.

Sutra 3.11

Sarvarthata ekagratayoh kshaya udayau chittasya samadhi parinamah

Sarvarthata: Dağınık, odaklanamayan, huzursuz zihin

Ekagratayah: Tek noktaya odaklanan

Kshaya: Yok olmak

Udayau: Yükselmek, ortaya çıkmak

Chittasya: Zihne ait olan (Düşünceler, duygular, anılar, akıl, ego gibi zihnin tüm katmanlarını kapsayan alan)

Samadhi: Bütünleşmek

Parinamah: Dönüşmek

Dağınık ve bu yüzden huzursuz olan zihin, tek noktaya odaklanabilir hale getirilirse buna *samadhi*ye dönüştürülmüş zihin denir.

Karışık zihin, düşüncelerin başıboş olduğu, bir sürü değişik düşüncenin akın ettiği bir durumu anlatır. Bu üzerinde çalışılmamış, eğitilmemiş zihindir. İnsanların zihni bu durumdadır. Ancak *yoga* yapan ve zihnin yapısını fark etmiş olanlar bu yapıyı değiştirebilir.

Değişimle düşüncelerin akını yatıştırılabilir. Çoklu düşünceyle meşgul olan zihin, konsantrasyon çalışmalarıyla eğitilerek, tek düşünceye sabitlenmiş hale getirilebilir.

Önceki *sutra*da,*nirodha parinama* çalışması anlatılmış ve bu çalışmayla zihnin *samadhi*ye hazırlanabileceği belirtilmişti. Bu *sutra*da da *Samadhi parinama* yani "*samadhi*ye dönüşmek" söz konusudur ve tek noktaya odaklanmış zihin, artık bunun için hazırdır.

Sutra 3.12

Tatah punah santa uditau tulya pratyayau chittasya ekagrata parinamah

Tatah: Bu nedenle, bundan sonra, böylece, sonuç olarak

Punah: Tekrar

Santa: Bastırılmış, susturulmuş

Uditau: Ortaya çıkan, yükselen

Tulya: Birbirinin aynısı

Pratyayau: Zihnin içeriği

Chittasya: Zihne ait olan (Düşünceler, duygular, anılar, akıl, ego gibi zihnin tüm katmanlarını kapsayan alan)

Ekagrata: Tek noktaya odaklanmış

Parinamah: Dönüşmek

Zihinde ortaya çıkan ve kaybolan düşünce dalgaları birbirinin aynısı olunca, buna *ekagrata parinama* yani tek noktaya dönüşen zihin denir.

Yükselen ve geriye çekilen düşünceler birbirinin aynısı ise, düşüncelerin kargaşasının sonu gelmiş demektir. Burada zihin tamamen sakinleşmiş ve aktiviteleri kontrol altına alınmıştır.

Önceki *sutra*larda zihindeki dalgaların karmaşası, çaba harcayarak tek bir dalgaya odaklanma yöntemiyle sakinleştiriliyordu. Burada artık çaba yoktur, durum kendiliğinden olağan bir biçime dönüşmüştür. Kişinin aklına gelen ve giden tüm düşünceler tek bir noktayı ifade eder. *Ekagrata parinama* budur.

Sutra 3.13

Etena bhutendriyesu dharma lakshana avastha parinamah vyakhayatah

Etena: Bununla

Bhuta: Elementler

Indriyesu: Duyu organları

Dharma: Nitelik, özellik

Lakshana: Görünür hali, karakteri

Avastha: Koşulları, durumu

Parinamah: Dönüşüm

Vyakhayatah: Açıklamak

Bunun devamında, elementler ve onlara bağlı olan duyu organları da nitelik, karakter özellikleri ve koşullar açısından dönüşüme uğrar.

Önceki *sutra*larda zihindeki üç tür *parinama*, yani dönüşüm anlatılmıştı. Burada ise incelmiş bir zihinle, elementlerin ve duyu organlarının da kendiliğinden dönüşüme uğradığı anlatılıyor. Bunlar değişince, kişinin dış dünyayı algılaması da, tüm hayatı da değişir.

Bu sutra ile bir başka aile daha tamamlanmıştır;

- ***Vyutthana nirodha samskaryoh abhibhava pradurbhavau nirodhakshana chittanvayah nirodhaparinamah***
- ***Tasya prasantavahita samskarat***
- ***Sarvarthata ekagratayoh kshayo udayau cittasya samadhi parinamah***
- ***Tatah punah santa uditau tulya pratyayau cittasya ekagrata parinamah***
- ***Etena bhutendriyesu dharma lakshana avastha parinamah vyakhayatah***
- **Zihinde yükselip, geri çekilen bilinçaltı izlenimlerini kontrol etmek ve onları durdurmak için, başka bir düşünce dalgası yaratılır.**

  Bu dalganın kalıcı olması çalışmasına *nirodha parinama* denir.

- ***Nirodha parinama* çalışmaları devamlı tekrarlandığında, zihindeki huzurun rahatça akması sağlanır ve sonunda bu, alışkanlığa dönüşür.**
- **Dağınık ve bu yüzden huzursuz olan zihin, tek noktaya odaklanabilir hale getirilirse buna *samadhi*ye dönüştürülmüş zihin denir.**
- **Zihinde ortaya çıkan ve kaybolan düşünce dalgaları birbirinin aynısı olunca, buna *ekagrata parinama* yani tek noktaya dönüşen zihin denir.**
- **Bunun devamında, elementler ve onlara bağlı olan duyu organları da nitelik, karakter özellikleri ve koşullar açısından dönüşüme uğrar.**

Sutra 3.14

Santa udita avyapadesya dharma anupati dharmi

Santa: Saklı, geride kalmış

Udita: Yükselen, ortaya çıkan

Avyapadesya: Belirsiz

Dharma: Özellik

Anupati: Ortak olan, ilişkili olan

Dharmi: Niteliklerin özü

Şeylerin özellikleri hep aynıdır ama bu özellikler aşılıp geride bırakıldığında, ortaya çıktığında veya henüz belirsizken farklı şeylermiş gibi algılanır.

Budizm ve *Vedanta* felsefesine göre hiçbir şey gerçek değildir. Şeyleri, zihin var eder. Her şey hayal ya da rüyadır. *Yoga*nın doğduğu *Samkhy*a felsefesine göre ise dünya ve görünen her şey gerçektir. *Yoga*, her şeyin özünün her zaman var olduğunu açıklar.

Obje, farklı durumlarda göründüğü zaman değişikmiş gibi algılanır. Fakat onun kalıcı gerçeği yani özü, hiç değişmez. Örneğin kapalı bir havada gökyüzüne bakıldığında, algılanan bulutlardır. Oysa ki okyanustan buharlaşmış su damlaları, buluta dönmüştür ve zamanı geldiğinde yağmur olarak yağacaktır. Bulut, okyanus ve yağmur farklı şeylermiş gibi algılanır. Halbuki bunların özü tek ve aynıdır.

Sutra 3.15

Krama anyatvam parinama anyatve hetuh

Krama: Sıra, akış

Anyatvam: Ayrılık, farklılık

Parinama: Dönüşüm

Anyatve: Değişik

Hetuh: Sebep olmak

Dönüşüm, her türün kendi özelliğine bağlı olarak farklı bir akış içinde gerçekleşir.

Doğada her düzeyde dönüşüm kuralı geçerlidir. Somut, soyut her türlü varoluşu kapsayan bu dönüşüm, türlerin yapılarına göre bir dizi değişimle gerçekleşir.Değişim tohumdan çiçeğe kadar bir sırayla oluşur ve bir gün çiçek de bozularak yeniden tohum olur ve toprağa karışır.

Spiritüel olarak gelişmiş *yogi*ler, bu dönüşüm ve değişim nedeniyle hiçbir şeyin kalıcı olmadığını ve bu yüzden tüm bağlılıkları terk etmek gerektiğini bilirler.

Sutra 3.16

Parinama traya samyamat atita anagata jnanam

Parinama: Dönüşüm

Traya: Üçlü

Samyamat: Samyama yoluyla

Atita: Geçmiş

Anagata: Gelecek

Jnanam: Bilgi

Zamanın dönüşümü üzerine *samyama* yaparak geçmiş ve gelecek hakkında bilgi sahibi olunabilir.

Şu an üzerine *samyama* yapıldığında,geçmişten gelen doğal akış anlaşılabilir ve bu yolla da geleceğin nasıl inşa edileceği ortaya çıkar.

Bu *sutra*dan itibaren 50. *sutra*ya kadar olağandışı, mistik güçler anlatılıyor. Belirtmek gerekir ki, mistik güçler özgürleşmeye engel yaratabilirler. Kişiler, bu güçlerin

cazibesine kapılıp yoldan çıkabilirler. Ayrıca zaten bu tür marifetlere takılmak, kişilerin aydınlanmasında bir işlerine de yaramaz.

O halde *Patanjali* neden koca bir bölümü buna ayırmış?

Belki çok eski zamanlarda insanlar *yoga*yı olağanüstü güçlere ulaşmak için kullandıklarından dolayı, mistik güçler es geçilmemesi gereken bir konudur. Ya da belki *Patanjali*, tüm bu güçlere sahiptir ve sonunda kendisi de bunların hepsini terk ederek sükunete ve gerçeğe dönmüştür.

Bir başka ailenin daha sonuna gelinmiştir;

- ***Santa udita avyapadesya dharma anupati dharmi***
- ***Krama anyatvam parinama anyatve hetuh***
- ***Parinama traya samyamat atita anagata jnanam***
- **Şeylerin özellikleri hep aynıdır ama bu özellikler aşılıp geride bırakıldığında, ortaya çıktığında veya henüz belirsizken farklı şeylermiş gibi algılanır.**
- **Dönüşüm, her türün kendi özelliğine bağlı olarak farklı bir akış içinde gerçekleşir.**
- **Dönüşüm üzerine *samyama* yaparak geçmiş ve gelecek hakkında bilgi sahibi olunabilir.**

Sutra 3.17

Sabda artha pratyayanam itaretaradhyasat sankarah tat pravibhaga samyamat sarva bhuta ruta jnanam

Sabda: Söz

Artha: Anlam

Pratyayanam: Anlamın arkasındaki yorum

Itaretaradhyasat: Zihinde birbirinin içine karışmak

Sankarah: Karışıklık

Tat: O, onu, onun, onlar, bu, bunu, bunun, bunlar

Pravibhaga: Onların birbirinden farkı

Samyamat: Samyama yoluyla

Sarva: Bütün

Bhuta: Canlılar

Ruta: Konuşma

Jnanam: Bilgi

Bir söz, o sözün anlamı ve anlamının arkasında yatan yorumu, zihinde birbirine karışmıştır. Bir *yogi* ise *samyama* yoluyla onları birbirinden ayırt eder ve böylece tüm canlıların dilini anlayabilir.

Sözcükler ve onların anlamları vardır. Bir de bu anlamların kişilerin bilinçaltında yatan farklı imajları bulunur. Mesela kurnaz sözcüğünün bir anlamı vardır ama bu sözcük bazılarına göre zeki olmayı çağrıştırırken bazılarına göre de başkalarını aldatmayı anlatır. Ya da kadın-erkek ilişkisinde kıskançlık bazılarına göre aşkın ifadesiyken bazılarına göre özgüven eksikliği gibi yorumlanır.

Gündelik yaşamda bu kavramlar birbirine karışır çünkü hepsi bir arada algılanır.

Yogi, bir varlığın ağzından çıkan sözcüklere ya da seslere *samyama* yaparak kavramların tek tek içine girer.

Mesela bir dişi kuşun sesinde erkek kuşun imajı olduğunu ve erkek kuşa karşı arzu duyduğunu fark edecek kadar sesin derinine gidebilir. Bu biçimde canlıların dilini anlama imkanı elde edilebilir.

Sutra 3.18

Samskara sakshatkaranat purva jati jnanam

Samskara: Zihinde en derinde duran izlenimler, bilinçaltı izlenimler

Sakshat: Doğrudan

Karanat: İdrak

Purva: Önceki

Jati: Doğumlar

Jnanam: Bilgi

Bilinçaltındaki izlenimlerin doğrudan idrakı, kişiye önceki yaşamlarının bilgisini verir.

*Karma*ların sebebi kişilerin bilinçaltında biriktirdiği izlenimlerdir, yani *samskara*lardır. Bunları bilmek *karma*ları yok etmek için bir fırsattır. Çünkü aydınlanma yolunda ilerleyen bir *yogi*, bu *samskara*ların yolunu karartan bulutlar olduğunu bilir.

Sattvik bir zihinle yapılan derin meditasyonlar kişiyi bilinçaltındaki bilgilere götürür. Böylece kişi, önceki yaşamlarından taşıdığı *karma*larına ulaşma imkanı bulur.

Sutra 3.19

Pratyayasya parachitta jnanam

Pratyayasya: Zihnin içeriği ile ilgili bazı özellikler

Para: Başkaları

Chitta: Zihin, bilinç (Düşünceler, duygular, anılar, akıl, ego gibi zihnin tüm katmanlarını kapsayan alan)

Jnanam: Bilgi

Zihin ve bilinç üzerine *samyama* yaparak, başkalarının zihninin içeriği ile ilgili bazı özellikler hakkında bilgi sahibi olur.

Eğer bir kişinin düşüncesi ya da fikirleri üzerine *samyama* yapılırsa, o düşünceyi ya da fikri üreten zihnin yapısı hakkında tam bir bilgiye ulaşılır.

Kişilerin görüşleri ve düşünceleri asla nesnel olamaz. Düşünceler, kişinin zihinsel durumuna göre biçim kazanmaktadır. Bu nedenle bir kişinin nasıl bir zihin ve kişilik yapısına sahip olduğu, örneğin onun kıskanç mı, erdemli mi, fesat mı, yardımsever mi olduğu, düşünce biçimine *samyama* yaparak anlaşılır.

Sutra 3.20

Na cha tat salambanam tasya avishayi bhutatvat

Na: Değil

Cha: Ve

Tat: O, onu, onun, onlar, bu, bunu, bunun, bunlar

Salambanam: Desteğiyle

Tasya: Onun

Avishayi: Bilinç ötesi, idrak edilemeyen

Bhutatvat: Var olmanın doğası gereği

Fakat bu bilgiyi üreten bilinçaltının kendisi hakkında fikir sahibi olunmaz.

Önceki *sutra*da kişilerin düşüncelerinin nesnel olduğu ve kişiyi yansıttığı belirtilmişti. Burada da, bir kişinin zihinsel yapısının bilgisine ulaşılabileceği, fakat bunun o kişinin bilinçaltı gerçeğini anlamak için yeterli olmadığı anlatılıyor.

Not: Bu *sutra* bazı kaynaklarda yer almaz, bazı kaynaklarda ise bu bölümün 19. *sutra*sıyla beraber ele alınır.

Sutra 3.21

Kaya rupa samyamat tadgrahyasakti stambhe chakshuh prakasa asamprayoge antardhanam

Kaya: Beden

Rupa: Form

Samyamat: Samyama yaparak

Tadgrahyasakti: Onun algılanma enerjisi

Stambhe: Askıya almak

Chakshuh: Göz

Prakasa: Aydınlık, ışık

Asanprayoge: Bağlantı kuramama

Antardhanam: Görünmez olmak

Beden formuna *samyama* yaparak yaydığı ışık engellenince, kişi görünmez olur.

Kişi, kendi bedenine *samyama* yaparak görünmesini sağlayan ışığı askıya alır. Böylece başkaları tarafından görünmez olur.

Daha önce, elementlerden ve elementlerin duyu organlarıyla olan ilişkilerinden söz edilmişti. Beden, beş elementten meydana gelmiştir.

Bedenin görünmesi, kendisinden yükselen ışık aracılığıyla mümkün olur. Ateş elementi, hem ateş olma hem de ışık olma özelliklerini taşır. Bedenin form kazanması ve görünmesi ateş elementiyle ilişkilidir. Bu elementin yeri, üçüncü çakradır. Burası, karın bölgesidir.

Bedenin bu bölgesine ve buradaki ışığa *samyama* yapıldığında ışık karartılabilir. Böyle olunca da, kişi başkaları tarafından görünmez olur. Beden orada durmaktadır ama görünmez olmuştur.

Sutra 3.22

Etena sabdadi antardhanam uktam

Etena: Bununla

Sabda: Ses

Adi: Ve diğerleri

Antardhanam: Kaybolmak, engellenmek

Uktam: Tarif etmek, açıklamak

Bu yöntemle ses ve diğer duyuların da engellenebileceği açıklanmıştır.

Yukarıdaki *sutra*da söylenen yöntemle, diğer duyular da yok edilebilir. Yani kişi isterse sadece görünmez olmakla kalmaz, sesi de duyulamaz ve ona dokunulamaz da.

Sutra 3.23

Sopakramam nirupakramam cha karma tatsamyamat aparanta jnanam arishtebhyah va

Sopakramam: Kısa sürede, hemen

Nirupakramam: Uzun sürede

Cha: Ve

Karma: Eylem, eylemin sonucu

Tatsamyamat: Üzerine *samyama* yapmak

Aparanta: Ölüm

Jnanam: Bilgi

Arishtebhyah: Kehanet ya da işaret yoluyla

Va: Veya

***Karma*lar hemen de gerçekleşebilir, gerçekleşmesi uzun süre de alabilir. *Karma*lara ya da ölüm halinin belirtileri üzerine *samyama* yaparak, ölüm zamanıyla ilgili bilgiye ulaşılabilir.**

İnsanın yaşam süresini *karma*larının toplamı belirler. Yaşanmakta olan *karma*lar üzerine *samyama* yaparak, onların kaynaklarına kadar inilebilir. Oradan da iz sürerek, ölüm zamanıyla ilgili bilgiye ulaşılabilir.

Ayrıca ölümle ilgili belirtiler yani duyuların işlevini yitirmesi, nefesin değişmesi, iç organların çökmesi gibi ölüm halinin işaretleri üzerine *samyama* yapıldığında da ölüm zamanı öğrenilebilir.

Bu, önemli bir konudur. *Bhagavad Gita*'da ölüm anında zihinden geçen düşüncenin, bir sonraki yaşamı belirleyeceğini yazar. Bu yüzden *yogi*ler ölüm zamanlarının gününü ve saatini öğrenmek isterler.

Sutra 3.24

Maitryadishu balani

Maitry: Dostluk, arkadaşlık

Adishu: Ve diğer (erdemler)

Balani: Üstün, büyük güç

Arkadaşlık ya da diğer erdemler üzerine *samyama* yaparak o konuda büyük güç elde edilir.

Arkadaşlık, şefkat, cesaret, aşk vb. konular üzerine *samyama* yaparak duygunun kaynağına gidilir ve o duygunun tüm enerjisine sahip olunur. Böylece kişi, o konuda öylesine bir güç elde eder ki, hayatına dokunan herkese bu erdemler aşılanır.

*Yogi*nin zihni, diğer zihinleri etkiler. Bundan hem *yogi*nin kendisi hem de çevresindekiler büyük yarar görür.

Sutra 3.25

Baleshu hasti baladini

Baleshu: Kuvveti, gücü (üzerine *samyama* yapmak)

Hasti: Fil

Baladini: Filin gücü ve başka nitelikleri

Fil güçlüdür ve ayrıca başka özellikleri de vardır. Bunlar üzerine *samyama* yaparak bu nitelikler kazanılabilir.

Fil hem güçlü hem de dayanıklı ve asil bir hayvandır.

Samyama, konsantrasyonun en derinleşmiş halidir. Bir obje üzerine *samyama* yapmak, onu adeta kopyalayarak ve çoğaltarak ona sahip olmak gibidir. Bu nedenle mesela filin özellikleri üzerine yapılan *samyama*, fili oluşturan enerjinin kaynağına ulaşmak ve o güçleri kendi üzerine çekmek demektir.

Sutra 3.26

Pravrtti aloka nyasat sukshma vyavahita viprakrsta jnanam

Pravrtti: Normal duyuların ötesi

Aloka: Işık

Nyasat: Ona yönelmek, ona *samyama* yapmak

Sukshma: Beş duyuyla anlaşılamayacak kadar ince, süptil

Vyavahita: Saklı, gizli

Viprakrsta: Uzak, mesafeli

Jnanam: Bilgi

Işığa *samyama* yapmak yoluyla duyuların ötesine geçilerek, gizli kalmış ya da uzaktaki bilgilere ulaşılabilir.

Işık derken içsel olandan yani kalpteki ışıktan bahsediliyor. Kalbin ışığına *samyama* yapıldığı zaman duyu

organlarının ulaşamayacağı, ince bilgiler ortaya çıkar. Bunlar sezgi yoluyla gelen bilgilerdir. Kalp gözü açıldı mı, ne gizli saklı bir şey kalır, ne de mesafelerin önemi…

Derler ki, gerçek bilginin kaynağı kişinin kendi içindedir. Kalp yoluyla kazanılan bilgi, doğru bilgidir. Bu tür bilgi, maddi dünyanın koyduğu sınırları ve engelleri tanımaz. Çünkü onun kaynağı, dış dünya değil, sonsuz ve sınırsız olandır.

Sutra 3.27

Bhuvana jnanam surye samyamat

Bhuvana: Yaradılışın değişik bölgeleri, güneş sistemleri

Jnanam: Bilgi

Surye: Güneş üzerine

Samyamat: *Samyama* yapmak

Güneş'e *samyama* yaparak bütün dünyaların bilgisine ulaşılır.

27, 28 ve 29. *sutra*larda Güneş, Ay ve Kutup Yıldızı'na *samyama* yapmak anlatılıyor. Güneş, evrendeki sistemlerin biçimlenmesini; Ay, yıldızların dizilişlerini; Kutup Yıldızı da hareketin yasasını anlatmaktadır.

Kişi, Güneş üzerine *samyama* yaptığı zaman hem fiziksel plandaki güneş sistemleri ile, hem de Güneş'in spiritüel dünyadaki rolü ile ilgili bilgi sahibi olur.

Evrende pek çok güneş sistemi vardır. Bunların her birisi hem birbirinden bağımsız hem de hepsi aynı kaynağa bağlı oldukları için birbirlerine bağlıdır. Tüm güneş sistemleri, tek bir gerçeğin ifadesidir. Hepsinin kaynağı aynıdır.

Güneş sistemleri, yaşamları anlatır. Ve yaşamın kaynağı da yüce bilinç olan *İshvara*'dır. Tüm yaşamlar ve değişik düzeylerdeki bilinçler, *İshvara*'ya bağlıdır, onu anlatır.

Beden de bir güneş sistemidir. Çünkü makro kozmosta her ne varsa, mikro kozmosta da aynısı vardır. Kişi *samyama* ile Güneş'e odaklandığında yedi dünyanın bilgisi ona akar. Bu aynı zamanda bedendeki yedi kozmik merkezdir.

Sutra 3.28

Chandre taravyuha jnanam

Chandre: Ay

Tara: Yıldızlar

Vyuha: Sistem, dizilim

Jnanam: Bilgi

Ay üzerine *samyama* yapmak yoluyla, yıldızların pozisyonlarının ve dizilişlerinin bilgisi öğrenilir.

Sonsuz evrende pek çok güneş sistemi ve galaksi, belli bir düzen içinde varlıklarını sürdürürler. Yıldızların, gezegenlerin ve uyduların kendi içindeki ve evrendeki hareketleri, belli bir sistemi takip eder.

Kişi doğduğunda Güneş'in ve Ay'ın pozisyonu ve bunların diğer yıldızlarla olan ilişkileri çok önemlidir. Astroloji de bu bilgileri incelemektedir. Ay üzerine *samyama* yapmak, yıldızların dizilişi ile duyguların ve düşüncelerin dizilişi arasındaki bağlantıyı çözer.

Sutra 3.29

Dhruve tadgati jnanam

Dhruve: Kutup yıldızı

Tad: O, onu, onun, onlar, bu, bunu, bunun, bunlar

Gait: Hareket

Jnanam: Bilgi

Kutup yıldızına *samyama* yapmak, hareketin yasası ile ilgili bilgiyi ortaya çıkarır.

Hareketi anlayabilmek için sabit duran bir nirengiye, kerteriz noktasına ihtiyaç vardır. Çevresindeki bütün nesnelerin hareketi, nirengi noktasına bakarak tespit edilir. Gökyüzündeki yıldızların hareketi de, sabit duran Kutup Yıldızı'na bakarak anlaşılır.

Kutup Yıldızı, dünyadaki hareket yasasının sembolüdür. Kutup Yıldızı üzerine *samyama* yaparak hareket yasasını kavrayan kişi,kaderin yasasını da kavrar. Böylece o sadece kendi kaderini değil, çevresindekilerin ve hatta Dünya'nın kaderini de öğrenir.

Sutra 3.30

Nabhi chakre kaya vyuha jnanam

Nabhi: Göbek

Chakre: Çakra, bedendeki enerji merkezi

Kaya: Fizik beden

Vyuha: Sistem, dizilim, oluşum

Jnanam: Bilgi

Göbek deliğinin olduğu bölgeye (*Manipura* çakra) *samyama* yapıldığında, bedenin işleyiş sisteminin bilgisine sahip olunur.

Yoga bilgisine göre, tüm sinirlerin merkezi göbektir. 72.000 *nadi*nin, yani enerji kanalının kökü burasıdır ve bedenin sempatik sinir sistemini de burası yönetir. Göbek bölgesi, Solar Plexus diye de bilinir. Nasıl Güneş üzerine *samyama* yapıldığı zaman tüm güneş sisteminin sırrı çözülüyorsa, bedendeki bu bölgeye *samyama* yapıldığı zaman da kişiye, bedenin tüm işleyişinin bilgisi açılır.

Sutra 3.31

Kantha kupe kshut pipasa nivrttih

Kantha: Boğaz

Kupe: Çukur

Ksut: Açlık

Pipasa: Susuzluk

Nvrttih: Boyun eğdirmek, yok etmek

Boğaz çukuruna *samyama* yaparak açlık ve susuzluk duygusuna boyun eğdirilir.

Belli nefes teknikleri ve *samyama* yoluyla Boğaz çakrasındaki enerjilere hakim olunur. Burası ether enerjisiyle çalışır. Boğaz çakrasındaki yani *Vishuddi* çakra ile yapılan çalışmalar yoluyla açlık ve susuzluk duygusu yok edilir.

Paramahansa Yogananda,"Bir *Yogi*nin Otobiyografisi" kitabında, sadece ether enerjisiyle beslenen, hiçbir şey yemeden ve su içmeden yaşayan bir *yogini*den bahseder.

Sutra 3.32

Kurmanadyam sthairyam

Kurmanadyam: *Kurma nadi*, *pranik* bedende bulunan minör kanallardan birisi

Sthairyam: Hareketsiz

***Kurma nadi* üzerinde *samyama* yapıldığı zaman, bedenin hareketsiz kalması sağlanır.**

Kurma kaplumbağa demektir. *Kurma nadi*, boğazın hemen altında yer alır ve kaplumbağa biçimindedir.

Kurma nadi, göz kırpmayla ilgilidir. Gözün sabitlenmesi de aslında zihnin ve bedenin sabitlenmesiyle ilişkilidir.

Asana çalışmaları yapanlar bunu iyi bilirler. Tüm denge duruşları, sabit bakmayı gerektirir. Günlük hayatta da insanlar derin düşüncelere daldıklarında, bakışları kendiliğinden sabitlenir.

Bu *nadi* üzerine *samyama* yapıldığı zaman, beden kontrol altına alınarak, hareketsiz kalmak mümkün olur. Böylece uzun süre meditasyonda kalabilmek kolaylaşır.

Sutra 3.33

Murdha jyotishi siddha darsanam

Murdha: Başın tepesi

Jyotishi: Işık üzerine

Siddha: Mistik güçlere sahip büyük *yogi*ler

Darsanam: Vizyon, görüş alanı

Başın tepesindeki ışık üzerine *samyama* yapıldığı zaman, büyük *yogi*lerin görüş alanına girilir.

Başın tepesine, *Sahasrara*'ya yani Taç çakraya *samyama* yapıldığı zaman, *siddha*ların alanına girilir. *Siddha*lar, artık beden almak zorunluluğu olmayan büyük *yogi*lerdir. Onlar, yüksek bilinç düzeylerinde varlıklarını sürdürmektedir.

Yogi, *samyama* yoluyla o alanla temas ettiğinde, *siddha*ların ilham ettiği, sezgisel bilgiye sahip olma şansına ulaşır. Kazandığı bu sezgisel bilgi, kişinin kendisini geliştirmesinde kolaylık sağlar.

Sutra 3.34

Pratibhad va sarvam

Pratibhad: Sezgisel, kendiliğinden doğan bilgi

Va: Veya

Sarvam: Tüm, hepsi

Veya tüm bilgiler, kendiliğinden kişiye akabilir.

Bu *sutra*yı öncekiyle birlikte düşünmek gerekir. Önceki *sutra*da Taç çakraya *samyama* yapmak yoluyla kişilerin *yogik* bilgiye ulaşabileceği anlatılmıştı. Burada ise bazen kişinin çaba harcamasına gerek olmadan da gelen yüksek bilgilerden söz ediliyor.

Yoga, bize çalışmanın ve adanmanın değerini öğretir. Bir kişi eğer çabasızca bilgiye kavuşuyorsa, bu mutlaka liyakatla elde edilmiştir ve muhteşem bir *karma*, zamanı geldiğinde o kişiye ulaşmıştır.

Sutra 3.35

Hrdaye chitta samvit

Hrdaye: Kalp

Chitta: Zihin, bilinç (Düşünceler, duygular, anılar, akıl, ego gibi zihnin tüm katmanlarını kapsayan alan)

Samvit: Tam bilgi

Kalp üzerine *samyama* yapıldığında kişi, zihnin içeriği ve yapısıyla ilgili tam bilgiye ulaşır.

Kalpte yer alan *Anahata* çakra, meditasyon için çok önemli bir merkezdir. Kalbe yapılan meditasyon yoluyla zihin, bir dönüşüm geçirir. Bu dönüşümle zihin, aşkın bilgiye, sezgisel bilgiye geçer. İşte, zihnin gerçek doğası budur.

Bu çalışmalar, kişiyi *Purusha* yani ruh konusuna *samyama* yapabilecek inceliğe doğru yönlendirir. Bir sonraki *sutra*da bu konu ele alınıyor.

Sutra 3.36

Sattva Purushayoh atyanta samkirnayoh pratyaya avisesah bhogah parathatvat svarthasamyamat Purusha jnanam

Sattva: Nitelik olarak saflık, aydınlık; parlak, berrak zihin

Purushayoh: Her şeyin ötesindeki öz

Atyanta: Mutlak

Samkirnayoh: Ayrı, farklı

Pratyaya: Farkındalık

Avisesha: Henüz görünmez durumda, belirsiz

Bhogah: Dünyasal deneyimler

Parathatvat: Ayrı, birbirinden farklı

Svartha: Olduğu gibi

Samyamat: *Samyama* yapmak

Purusha: Saf bilinç, yüce bilinç, ruh, gerçek benlik

Jnanam: Bilgi

***Sattvik* zihin üzerine *samyama* yapıldığında, onun ruhtan (*Purusha*'dan) farklı olduğu anlaşılır. Çünkü *sattvik* de olsa, zihin hala aktiftir ve dünyasal deneyimler yaratmaktadır.**

Bu *sutra*yı öncekiyle birlikte ele almak gerekir. 35. *sutra*da kalp üzerine *samyama* yapıldığında, zihnin gerçek doğasının ortaya çıkacağı belirtiliyordu. Zihnin gerçek doğası *sattva*dır.

İncelmiş *sattvik* bir zihin üzerine *samyama* yapıldığı zaman, onun hala zihin olduğu ve *Purusha,* yani ruh olmadığı anlaşılır. En incelmiş ve saflaşmış olan *sattvik* zihin bile doğaya yani *Prakriti*'ye aittir. Doğanın yükselmiş halidir ama doğadır. Ruh ise doğaüstüdür. Onun ışığı sabit ve değişmezdir.

Bir önceki *sutra*yla birleştirirsek, zihnin ne olduğunu tüm cepheleriyle tanıyan kişi, dünyasal olanın ötesini, ruhu anlamak ister ve ancak o noktada *Purusha* üzerine *samyama* yapabilecek hale gelir.

Purusha üzerine *samyama* yapmak, kişiye ruhun bilgisini kazandırır.

Sutra 3.37

Tatah pratibha sravana vedana adarsa asvada varta jayante

Tatah: Bu nedenle, bundan sonra, böylece, sonuç olarak

Pratipha: Spiritüel idrak, sezgisel içgörü

Sravana: Olağanüstü, işitme duyusu

Vedana: Olağanüstü dokunma duyusu

Adarsa: Olağanüstü görme duyusu

Asvada: Olağanüstü tad duyusu

Varta: Olağanüstü koku duyusu

Jayante: Ortaya çıkmak

Bundan dolayı sezgi öylesine güçlenir ki, duyular doğaüstü boyutlara gelir; olağanüstü sesler, tatlar, kokular ve dokunulan, görülen olağanüstü şeyler ortaya çıkar.

Önceki *sutra*dan devam edersek, *sattvik* zihni de aşıp *Purusha* üzerine *samyama* yapacak kadar usta olunduğunda, kişide bazı olağan dışı yetenekler ortaya çıkar. Sezgisel algının gelişmesi nedeniyle, bir takım zihin dışı duyarlılıklar görülür. Bunlar fiziksel duyu organlarının ulaşamayacağı kadar derin duyulardır. Kişi fizik ötesi sesler duyar, dokunmadan dokuyu hisseder, doğaüstü vizyonlar görür, olağanüstü tat ve kokular almaya başlar.

Sutra 3.38

Te samadhau upasargah vyutthane siddhayah

Te: Bunlar (Bu olağanüstü güçler)

Samadhau: *Samadhi* ile

Upasargah: Engel

Vyutthane: Dünyasal kazanımlar

Siddhayah: Mükemmellik kazanmak, olağanüstü güçlere sahip olmak

Bu olağanüstü güçler, dünyasal bir bakışla çok önemli kazanımlar gibi görünse de, aslında kişinin *samadhi*ye ulaşmasına engel oluştururlar.

Böylesine güçlü marifetler, insanı şaşırtabilir. Kişi, sahip olduğu olağanüstü güçlerin parıltısına kapılıp bambaşka bir yola sapabilir. Çünkü o, bu olağanüstü güçler nedeniyle, çevreden büyük ilgi görür. İtibar ve iltifat arttığında kişi eğer bu övgülere kendisini kaptırırsa, buradan çıkmak çok zordur. *Yogi* övgüye de yergiye de aldırmamalı, bunlarla dengesini ve dinginliğini yitirmemelidir.

1. bölümün 12. *sutra*sında *vairagya* (vazgeçmek) kavramının ne kadar önemli olduğundan bahsedilmişti. Vazgeçmek, sahip olunan tüm dünyasal nimetleri değerlendirmek, ama asla onlara bağlanmamaktır. Yeryüzünde vazgeçilemeyecek hiçbir şey olmamalıdır. Dünyanın, gelip geçici doğası bunu gerektirir.

Kişi eğer bu yeni özelliklerine bağlanır ve kendisini onlarla kimliklendirirse, doğru yoldan uzaklaşır. Oysa *yogi* tüm bu güçlerin, çalışmaları karşısında doğanın ona verdiği armağanlar olduğunu bilmelidir. Bunlar amaç değil, özgürleşmeye giden yolda kullanılan araçlardır.

Sutra 3.39

Bandha karana saithilyat pracara samvedanat cha chittasya parasariravesah

Bandha: Kilit, bağlılık

Karana: Sebep

Saithilyat: Gevşetmek

Pracara: Yol, pasaj

Samvedanat: Bilgi yoluyla

Cha: Ve

Chittasya: Zihne ait olan (Düşünceler, duygular, anılar, akıl, ego gibi zihnin tüm katmanlarını kapsayan alan)

Para: Başkası

Sarira: Bedenin içine

Avesah: Girmek

Kendi bedenine olan bağlılığını gevşetmek ve zihnin işleyişini iyi bilmek yoluyla, kişi bir başkasının bedenine girebilir.

Bağlılığı yaratan *karma*lardır. 2. bölümün başında *karma*lara sebep olan *klesha*lar anlatılmıştı. Bir *yogi*, kendisini bedenlenmeye bağlayan bağları, bilgisiyle çözebilir. Böylece *karma*ların zorunluluğundan özgürleşerek kendi rızasıyla bedeninden ayrılabilir.

Ayrıca *yogi*, zihinle beden arasındaki ilişkiyi oluşturan *nadi*leri, yani enerji kanallarını da iyi bildiği için bedenini çözmesi mümkün olur. Eğer bir başkasının bedenine geçmek isterse, geçmek istediği bedene *samyama* yaparak kolayca bunu gerçekleştirebilir.

Büyük *yogi*ler bu işlemi bedenini kullandıkları kişinin hastalığını iyileştirmek ya da o kişinin aydınlanması amacıyla yapmışlardır.

Sutra 3.40

Udanajayat jala panka kantakadishu asangah utkrantih cha

Udana: Yönü yukarıya doğru olan enerji. Ud, yukarı demektir.

Jayat: Ustalaşmak

Jala: Su

Panka: Çamur

Kanta: Diken

Kadisu: Ve bunlar gibi

Asangah: Dokunmamak

Utkrantih: Levitasyon, yükselmek

Cha: Ve

Bir *yogi Udana prana*da ustalaşınca suya ve çamura batmadan, dikene dokunmadan yürüyebilir. Hatta levitasyon yapabilir.

Bedeni yöneten beş *prana* yani beş enerji vardır. Dr. *Nagendra*, *Pranayama* kitabında, "*Bir imparator nasıl beş vezirle ülkeyi yönetirse, Brahman da beş pranayla bedeni yönetir*." diye yazar. Bunlar:

1- *Prana*, nefes almayla ilgilidir ve yeri göğüs bölgesidir.

2- *Apana*, nefes vermeyle ilgilidir ve yeri rektum bölgesidir.

3- *Samana*, hazımla ilgilidir ve yeri karın bölgesidir.

4- *Udana*, bedenin fizyolojik işlevlerinde görevlidir ve yeri boğaz bölgesidir.

5- *Vyana*, dolaşımla ilgilidir, bedeni dolaşır ve belli bir yeri yoktur.

Udana aşağıdan yukarıya doğru çalışır. Omurganın en altından enerjiyi baş bölgesine taşır. Bu yukarı akışa *samyama* yaparak *Udana prana*da ustalaşınca, hafiflik kazanılır.

Yogi yürürken o kadar hafiftir ki ne suya, ne çamura batar, ne de üzerinde yürürken diken batar. *Udana prana*, yer çekiminden etkilenmemeyi de sağlar. Böylece levitasyon, yerden yükselme gerçekleşir.

Udana, enerjiyi aşağıdan yukarıya, *sushumna* kanalının en üstüne taşır. Ölüm sırasında bireysel ruhun bedenden ayrılmasını da *udana* sağlar. Dr. *Nagendra*, *Pranayama* kitabında "*Ölümden sonra iyileri iyilik bölgelerine; kötüleri kötülük bölgelerine taşıyan udanadır*." diye yazar.

Sutra 3.41

Samana jayat jvalanam

Samana: Beş *prana*dan biri

Jayat: Ustalaşmak

Jvalanam: Işık saçmak, parlamak

***Samana prana*ya *samyama* yapıldığında beden parıldar, ışık saçar.**

Samana prana, *Manipura* (göbek) çakra ve ateş elementiyle ilgilidir. Aynı zamanda hazım ateşini de ifade eder.

Ateş, hem yakma hem de aydınlatmayı sağlar. Doğrudan ateş elementi yerine, onun yer aldığı bölgeye *samyama* yapmak daha kolaydır. Merkezi göbek deliği olan bu bölgeye *samyama* yapınca, beden ışık saçar hale gelir. Eski çağlarda ormanlarda yaşayan *yogi*lerin, geceleri bedenlerinden ürettikleri ışıkla aydınlandığı söylenir.

Sutra 3.42

Srotra akashayoh sambandha samyamat divyam srotram

Srotra: Duymakla ve kulakla ilgili

Akashayoh: Ether elementi, boşluk, *akasha*

Sambandha: Birbiriyle ilgili

Samyamat: *Samyama* yapmak

Divyam: Kutsal, ilahi

Srotram: Duyma organı, duymanın gücü

Duyma duyusu ile ether elementi arasındaki ilişki üzerine *samyama* yapınca, ilahi sesler duyulur.

Ether, boşluk, uzay, *akasha*… Bunlar aynı amaçla kullanılan sözcüklerdir. Ether elementi, evreni oluşturan beş elementten biridir. Hatırlanacağı gibi diğerleri hava, ateş, su ve topraktı. Bunların her birisi de, beş duyu ve beş duyu organıyla ilişkiliydi.

Ether elementi, duyma ve kulak ile ilişkilidir. Bu ilişki üzerine *samyama* yapıldığı zaman bu konuda ustalık elde edilir. Böylece *akasha*dan olağanüstü, kutsal ve ilahi sesler duymaya başlanır.

Sesleri yakalamak konusunda fiziksel düzlem ve fizik ötesi düzlem arasında çok fazla bir fark yoktur. Çünkü boşluk zaten süptil bir kavramdır. Fiziksel plandaki ses titreşimleri, fizik ötesi planda daha ince titreşimler olarak durmaktadır. *Samyama* ile bu ince titreşime ulaşan *yogi* bu şekilde işitme prensibinin gerisindeki ince ve gizli bilgiye ulaşır.

Sutra 3.43

Kaya akasayoh sambandha samyamat laghutulasamapatteh cha akasha gamanam

Kaya: Beden

Akasayoh: Ether elementi, boşluk, *akasha*

Sambandha: İlişki

Samyamat: *Samyama* yoluyla

Laghu: Hafiflik

Tula: Pamuk ipliği

Samapatteh: Onunla bir olmak

Ca: Ve

Gamanam: Onunla birlikte hareket etmek

***Akasha* ve beden arasındaki ilişki üzerine *samyama* yapmak, kişiye pamuk ipliği kadar hafif olabilme imkanı verir. Bu hafiflikle kişi, havada dilediği yere gidebilir.**

Swami Vivekananda, *Raja Yoga* kitabında *akasha* ile ilgili şunları yazar; "*Hint felsefesine göre bütün evren akasha ve prananın kombinasyonlarıyla oluşmuştur. Bunlardan akasha, her yerde vardır, her yere yayılmıştır. Bütün formlar, akashanın değişimleriyle olur. Hava da akashadandır, sıvı da akahsadandır, katı madde de akashadandır. Güneş, Dünya, Ay ve yıldızlar... Her şey akashadandır...*"

Beden özünde *akasha*dan oluştuğuna göre, bir *yogi* bu ikisi arasındaki ilişki üzerine *samyama* yaparsa, *akasha*nın hafifliği ile bir olur. Toprağın ağırlığından kurtularak pamuk ipliği kadar hafifler ve böylece mekan kısıtlaması olmadan istediği yere gider. Buna "*akasha gamanam*" denir. Bu çok bilinen bir *siddhi,* yani mistik güçlerdendir.

Bu yolculuk, bir kuşun gökyüzündeki uçuşu gibi bir durum değildir. *Yogi*, *samyama* gücüyle bedenini oluşturan kombinasyonları çözüp boşlukta hareket eder, dilediği yere geldiği zaman da tekrar birleştirir.

Bu bölümün 40. *sutra*sında levitasyon anlatılıyordu. Buradaki ise sadece yerden yükselmek veya havalanmak değil, hava aracılığı ile yolculuk etmektir.

Sutra 3.44

Bahih akalpita vrttih mahavideha tatah prakasavarana kshayah

Bahih: Dışsal

Akalpita: Hayal edilemez, tasavvur edilemez

Vrttih: Zihindeki düşünce dalgaları

Maha: Yüce

Videha: Bedensizlik hali

Tatah: Bu nedenle, bundan sonra, böylece, sonuç olarak

Prakasa: Işık, aydınlık

Avarana: Perdelemek, örtmek

Kshayah: Silmek, yok etmek

Yüce bedensizlik (*maha videha*) durumuna *samyama* yaparak, kişi zihnini bedenin sınırlamalarından ayırabilir. Böylece aydınlanmayı engelleyen perde yok olur.

Zihin, insanın kendi bedeniyle sınırlıdır. Ama bir *yogi*, zihnin evrensel yapısını ve kozmik zihnin, bedenden bağımsız olduğunu gayet iyi bilir.

1. bölümün 19. *sutra*sında *videha* kavramı ele alınmıştı. *Videha*lar, artık bedene ihtiyacı olmayan yüce varlıklardır. *Maha videha*, yüce bedensizliktir. İşte *yogi*, bu konu üzerine *samyama* yaparak bedensizlik halini deneyimleyebilir. Bu deneyim sırasında artık ego, duyu organları ve elementler kaybolmuştur. Burada zihinsel ve fiziksel acılardan tamamen özgürleşilmiştir.

Bu bağımsız düzeyde *chitta*, yani zihindeki dalgalar artık kutsal ve evrenseldir. Böylece kişinin aydınlanma yolunu kapatan illüzyon perdesi de ortadan kalkmıştır.

Sutra 3.45

Sthula svarupa sukshma anvaya arthavattva samyamad bhutajayah

Sthula: Kaba, maddesel formu

Svarupa: Kişinin gerçek özü, kendi doğası

Sukshma: Beş duyuyla anlaşılamayacak kadar ince, süptil

Anvaya: Birbirleriyle ilişkileri

Arthavattva: Varoluş amaçları

Samyamad: *Samyama* yapmak

Bhuta: Elementler

Jayah: Ustalaşmak, efendisi olmak

Beş element üzerinde *samyama* yaparak onların maddesel formları, ince halleri, birbirleriyle olan bağlantıları ve amaçları konusunda ustalaşılır. Bu konuda ustalaşmak, elementler üzerinde hakimiyet sağlar.

Beş element evreni, evrendeki her şeyi oluşturur. Her şeyin özü ether, hava, ateş, su ve topraktan oluşmuştur. Bu beş elementin birbirleriyle olan farklı bileşimleri, farklı formlar biçiminde tezahür eder.

Bir *yogi* elementlerin maddesel formlarına, ince hallerine, bileşimlerine, nasıl yayıldıklarına ve ne amaçla bütün bunların var olduğuna dair *samyama* yapar. Böylece elementlerin sırrına erişir. Doğayı oluşturan elementlerin sırrına erişince onlara, dolayısıyla doğaya hükmeder hale gelir.

Bu konuda pek çok hikaye vardır. *Svaroopananda*'nin *Raja Yoga Pratipika* kitabında yazdığına göre bir büyük *yogi*yi karşılamak için yüzlerce müridi, tren istasyonunda toplanır. Trenden inen *yogi*ye içlerinden biri bir torba ve-

rir. Torbada bir miktar yer fıstığı vardır. *Yogi*, elini torbaya sokar ve kendisini karşılamaya gelenlere bu fıstıkları dağıtmaya başlar. Bu, *yogi*nin müritlerini kutsaması anlamındadır. Orada bulunan kişiler şaşkınlıkla torbadaki fıstıkların hiç bitmediğine, *yogi*nin elini torbaya her atışında bir avuç fıstığı torbadan çıkarışına tanık olurlar.

Büyük *yogi*nin yaptığı gibi, elementlerden oluşan her türlü formu, *samyama*nın gücü ile materyalize etmek mümkündür.

Sutra 3.46

Tatah animadi pradurbhavah kayasampat taddharma anabhighatah cha

Tatah: Bu nedenle, bundan sonra, böylece, sonuç olarak

Animadi: Küçülmek ve bunun gibi başka güçler elde etmek

Pradurbhavat: Ortaya çıkmak, görünmek

Kayasampat: Bedenin mükemmelleşmesi

Tad: O, onu, onun, onlar, bu, bunu, bunun, bunlar

Dharma: Özellik

Anabhighatah: Etkilenmez, sağlam

Cha: Ve

Elementlere hakim olan kişi, mükemmelleşen bedenini küçültebilir veya ona istediği formu verebilir.

Daha önce de belirtildiği gibi elementler üzerinde hakimiyet kurmak demek, doğaya boyun eğdirmek demektir. Kişi bedeni üzerinde öyle bir kontrol sağlar ki, elementler yüzünden oluşacak engellere karşı, onları kullanarak bedenini dilediği forma sokabilir. Bu yolla sekiz türlü olağanüstü güç elde edilir;

1. Anima: Atom kadar küçülebilme gücü

2. Mahima: Dağ kadar kocaman olma gücü

3. Laghima: Hava kadar hafif olma gücü

4. Garima: Demir kadar ağır olma gücü

5. Prapti: Her yere ulaşabilme gücü

6. Prakamya: Her arzunun doyurulması gücü

7. İshatva: Yaratma gücü

8. Vasitva: Herhangi bir şey üzerinde mükemmel kontrol gücü

Sutra 3.47

Rupa lavanya bala vajra samhanavatvani kayasampat

Rupa: Güzellik

Lavanya: Zarafet, cildin ince ve parlak olması

Bala: Güç

Vajra: Elmas gibi parlak, dayanıklı ve sert olmak

Samhanavatvani: Dayanıklılık

Kaya: Beden

Sampat: Mükemmellik

Böylece elementlerden oluşmuş olan fizik beden öyle bir zarafet ve güzellik kazanır ki elmas gibi parlar ve ışık saçar. Elmas kadar dayanıklı ve sert olur.

Bhagavad Gita'da da belirtildiği gibi bedenin doğasında hastalanmak, yaşlanmak ve ölüm vardır. Birikmiş olan *karma*lar nedeniyle beden, yıkıma uğramaya mahkumdur.

Ama bedeni oluşturan malzeme fethedilince bu yapı tamamen yenilenir ve değişir. Öyle ki *yogi*, kendisi istemedikçe de bu böylece kalır.

Sutra 3.48

Grahana svarupa asmita anvaya arthavattva samyamat indriyajayah

Grahana: İdrak gücü

Svarupa: Kişinin gerçek özü, kendi doğası

Asmita: Benlik, ego, ben olma duygusu, ruhsal kimliğin unutulması

Anvaya: Birleşme

Arthavattva: Var olma sebebi

Samyamat: *Samyama* yapmak

Indriya: Beş duyu organı

Jayah: Ustalaşmak, efendisi olmak

İdrakin gücü üzerine *samyama* yapıldığı zaman, kişinin gerçek özü ile ego, duyular ve duyuların amacı konusunda ustalaşılır.

Önceki *sutra*larda bedenin mükemmelleşmesi anlatılıyordu. Şimdi de elementlerin ilgili olduğu duyu organlarının derinleşmesi ve zenginleşmesi anlatılıyor.

Dünyada deneyimlediğimiz her şey, duyulardan geçerek "ben" duygusuna yansır. Ego yani "ben" duygusu her şeyi beğenisine göre seçer. Seçmek derken hem istemeyi (*ragah*) hem reddetmeyi (*dvesha*) kastediyoruz. Ego böylece kendisine bir dünya yaratır. Bu, *maya* yani illüzyon dünyasıdır. Kişinin bu illüzyon dünyasından gerçeğe uyanması onun *karma*sına bağlıdır.

Doğanın yani *Prakriti*'nin bu özelliğini bilen *yogi*ler, duyu organlarını kontrol etmeye ve onları eğitmeye başlarlar. Çünkü duyuların tutsağı olarak güçlerini, zevklerine devretmek istemezler. Bu konuyla ilgili olan *pratyahara* (zihni içe yöneltmek) ve *vairagya* (vazgeçmek) çalışmaları daha önce ele alınmıştı.

İdrakin gücü üzerine *samyama* yaparak, kişi kendi gerçek özünün egoyla ve duyu organlarıyla olan ilişkisini anlar ve bu ilişkinin amacı üzerine derinlemesine bilgi sahibi olur. Bu bilginin sonucunda duyu organları, artık egoya yönelmekten vazgeçer.

Böylece hem duyu organları serbest bırakılarak onların doğası anlaşılır, hem de egoyu besleyen kanallar köreltilmiş olur. Bu, kişinin gerçek özünü perdeleyen engelleri kaldırmak ve yolunu açmak demektir.

Sutra 3.49

Tatah manojavitvam vikaranabhavah pradhanajayah cha

Tatah: Bu nedenle, bundan sonra, böylece, sonuç olarak

Manojavitvam: Zihinsel hız, zihnin çabukluğu

Vikaranabhavah: Duyuların idrakinden özgürleşmiş olarak

Pradhana: İlk neden, maddenin ilksel ve orijinal hali

Jayah: Ustalaşmak, efendisi olmak

Cha: Ve

Duyuların idrakinden özgürleşip, onların orijinal haline dönünce zihin anında her şeyi gerçekleştirecek kadar hız kazanır.

Uçurtmanın ipini tutan el gevşeyince uçurtma nasıl gökyüzünde özgürce yükselirse, egoyla duyu organlarını bağlayan bağ kopunca da duyular, kendilerini var eden kaynağa özgürce geri dönerler. Bağımsızlaşan zihin müthiş bir hız kazanır. Ayrıca duyu organları sessizleştiği, dış objelere takılmadığı ve yerlerinde öylece kaldıkları zaman, zihin iyice saflaşır.

Bu bölümün 26. *sutra*sında kalp üzerine *samyama* yapıldığında, duyuların ötesinden gelen sezgisel bilgiden söz

edilmişti. Ya da 37. *sutra*da *Purusha*'ya *samyama* yapıldığında duyu organlarıyla ulaşılamayacak sesler, vizyonlar, kokular anlatılmıştı.

Bu *sutra*da, bunlara ek olarak zihnin dış dünyadan tamamen özgürleşmesi nedeniyle oluşan hız kavramından bahsediliyor. Zihin, dikkatini evrende neye döndürürse anında onu tezahür ettireceği güçte bir hızdır bu.

Burada duyusal çekim ve doyuma olan ilgi tamamen kaybolmuştur. Her bir hücre artık "saf ben"in ışığını yansıtır. Burada tarif edilemez bir mutluluk vardır.

Mistik güçlerin anlatıldığı aile, burada tamamlanmıştır;

- ***Sabda artha pratyayanam itaretaradhyasat sankarah tat pravibhaga samyamat sarva bhuta ruta jnanam***
- ***Samskara saksatkaranat purva jati jananam***
- ***Pratyayasya parachitta jnanam***
- ***Na cha tat salambanam tasya avishayi bhutatvat***
- ***Kaya rupa samyamat tadgrahyasakti stambhe chakshuh prakasa asamprayoge antardhanam***
- ***Etena sabdadi antardhanam uktam***
- ***Sopakramam nirupakramam cha karma tatsamyamat aparanta jnanam arishtebhyah va***
- ***Maitryadishu balani***
- ***Baleshu hasti baladini***
- ***Pravrtti aloka nyasat sukshma vyavahita viprakrsta jnanam***
- ***Bhuvana jnanam surye samyamat***
- ***Chandre taravyuha jnanam***

- ***Dhruve tadgati jnanam***
- ***Nabhi chakre kaya vyuha jnanam***
- ***Kantha kupe kshut pipasa nivrttih***
- ***Kurmanadyam sthairyam***
- ***Murdha jyotisi siddha darsanam***
- ***Pratibhad va sarvam***
- ***Hrdaye chitta samvit***
- ***Sattva Purushayoh atyanta samkirnayoh pratya-ya avisesah bhogah parathatvat svarthasamyamat Purusha jnanam***
- ***Tatah pratibha sravana vedana adarsa asvada varta jayante***
- ***Te samadhau upasargah vyutthane siddhayah***
- ***Bandha karana saithilyat pracara samvedanat cha chittasya parasariravesah***
- ***Udanajayat jala panka kantakadishu asangah ut-krantih cha***
- ***Samana jayat jvalanam***
- ***Srotra akashayoh sambandha samyamat divyam srotram***
- ***Kaya akasayoh sambandha samyamat laghutula-samapatteh cha akasa gamanam***
- ***Bahih akalpita vrttih mahavideha tatah prakasa-avarana kshayah***
- ***Sthula svarupa sukshma anvaya arthavattva sam-yamad bhutajayah***
- ***Tatah animadi pradurbhavah kayasampat tadd-harma anabhighatah cha***

- ***Rupa lavanya bala vajra samhanavatvani kaya-sampat***
- ***Grahana svarupa asmita anvaya arthavattva samyamat indriyajayah***
- ***Tatah manojavitvam vikaranabhavah pradhana-jayah cha***
- **Bir söz, o sözün anlamı ve anlamının arkasında yatan yorumu, zihinde birbirinin içine karışmıştır.**

  Bir *yogi* ise *samyama* yoluyla onları birbirinden ayırt eder ve tüm canlıların dilini anlayabilir.

- **Bilinçaltındaki izlenimlerin doğrudan idrakı, kişiye önceki yaşamlarının bilgisini verir.**
- **Zihin ve bilinç üzerine *samyama* yaparak, başkalarının zihninin içeriği ile ilgili bazı özellikler hakkında bilgi sahibi olur.**
- **Fakat bu bilgiyi üreten bilinçaltının kendisi hakkında fikir sahibi olunmaz.**
- **Beden formuna *samyama* yaparak yaydığı ışık engellenince, kişi görünmez olur.**
- **Bu yöntemle ses ve diğer duyuların da engellenebileceği açıklanmıştır.**

  ***Karma*lar hemen de gerçekleşebilir, gerçekleşmesi*Karma*lar hemen de gerçekleşebilir, gerçekleşmesi uzun süre de alabilir. *Karma*lara ya da ölüm halinin belirtileri üzerine *samyama* yaparak, ölüm zamanıyla ilgili bilgiye ulaşılabilir.**

- **Uzun süre de alabilir. *Karma*lara ya da ölüm halinin belirtileri üzerine *samyama* yaparak, ölüm zamanıyla ilgili bilgiye ulaşılabilir.**

- **Arkadaşlık ya da diğer erdemler üzerine *samyama* yaparak o konuda büyük güç elde edilir.**
- **Fil güçlüdür ve ayrıca başka özellikleri de vardır.**

  Bunlar üzerine *samyama* yaparak bu nitelikler kazanılabilir
- **Işığa *samyama* yapmak yoluyla duyuların ötesine geçilerek, gizli kalmış ya da uzaktaki bilgilere ulaşılabilir.**
- **Güneş'e *samyama* yaparak bütün dünyaların bilgisine ulaşılır.**
- **Ay üzerine *samyama* yapmak yoluyla, yıldızların pozisyonlarının ve dizilişlerinin bilgisi öğrenilir.**
- **Kutup yıldızına *samyama* yapmak, hareketin yasası ile ilgili bilgiyi ortaya çıkarır.**
- **Göbek deliğinin olduğu bölgeye (*Manipura* çakra) *samyama* yapıldığında, bedenin işleyiş sisteminin bilgisine sahip olunur.**
- **Boğaz çukuruna *samyama* yaparak açlık ve susuzluk duygusuna boyun eğdirilir.**
- ***Kurma nadi* üzerinde *samyama* yapıldığı zaman, bedenin hareketsiz kalması sağlanır.**
- **Başın tepesindeki ışık üzerine *samyama* yapıldığı zaman, büyük *yogi*lerin görüş alanına girilir.**
- **Veya tüm bilgiler, kendiliğinden kişiye akabilir.**
- **Kalp üzerine *samyama* yapıldığında kişi, zihnin içeriği ve yapısıyla ilgili tam bilgiye ulaşır.**
- ***Sattvik* zihin üzerine *samyama* yapıldığında, onun ruhtan (*Purusha*'dan) farklı olduğu anlaşılır.**

  Çünkü *sattvik* de olsa, zihin hala aktiftir ve dünyasal deneyimler yaratmaktadır.

- **Bundan dolayı sezgi öylesine güçlenir ki, duyular doğaüstü boyutlara gelir; olağanüstü sesler, tatlar, kokular ve dokunulan, görülen olağanüstü şeyler ortaya çıkar.**

- **Bu olağanüstü güçler, dünyasal bir bakışla çok önemli kazanımlar gibi görünse de, aslında kişinin *samadhi*ye ulaşmasına engel oluştururlar.**

- **Kendi bedenine olan bağlılığını gevşetmek ve zihnin işleyişini iyi bilmek yoluyla, kişi bir başkasının bedenine girebilir.**

- **Bir *yogiUdana prana*da ustalaşınca suya ve çamura batmadan, dikene dokunmadan yürüyebilir.**

  Hatta levitasyon yapabilir.

- ***Samana prana*ya *samyama* yapıldığında beden parıldar, ışık saçar.**

- **Duyma duyusu ile ether elementi arasındaki ilişki üzerine *samyama* yapınca, ilahi sesler duyulur.**

- ***Akasha* ve beden arasındaki ilişki üzerine *samyama* yapmak, kişiye pamuk ipliği kadar hafif olabilme imkanı verir.**

  Bu hafiflikle kişi, havada dilediği yere gidebilir.

- **Yüce bedensizlik (*maha videha*) durumuna *samyama* yaparak, kişi zihnini bedenin sınırlamalarından ayırabilir.**

  Böylece aydınlanmayı engelleyen perde yok olur.

- **Beş element üzerinde *samyama* yaparak onların maddesel formları, ince halleri, birbirleriyle olan bağlantıları ve amaçları konusunda ustalaşılır.**

  Bu konuda ustalaşmak, elementler üzerinde hakimiyet sağlar.

- **Elementlere hakim olan kişi, mükemmelleşen bedenini küçültebilir veya ona istediği formu verebilir.**
- **Böylece elementlerden oluşmuş olan fizik beden öyle bir zarafet ve güzellik kazanır ki elmas gibi parlar ve ışık saçar.**

  Elmas kadar dayanıklı ve sert olur.
- **İdrakin gücü üzerine *samyama* yapıldığı zaman, kişinin gerçek özü ile ego, duyular ve duyuların amacı konusunda ustalaşılır.**
- **Duyuların idrakinden özgürleşip, onların orijinal haline dönünce zihin anında her şeyi gerçekleştirecek kadar hız kazanır.**

Sutra 3.50

Sattva Purusha anyata khyatimatrasya sarvabhava adhishthatrtvam sarvajnatrtvam cha

Sattva: Saflık, aydınlık

Purusha: Gerçek ben

Anyata: Farklılık

Khyati: Farkında olmak

Matrasya: Sadece

Sarva: Bütün

Bhava: Tezahür eden

Adhisthatrtvam: Egemen olmak, üstünlük

Sarvajnatrtvam: Her şeyi bilen

Cha: Ve

Sadece *sattvik* zihin ile *Purusha* arasındaki farkı bilenler sonsuz potansiyele ve sonsuz bilgiye sahip olurlar.

Yukarıdaki *sutra*ların hepsi, gerçeğin farkındalığına uyanmak için yapılan çalışmalardır. Sonunda beden ve zihin, tüm *tamasik* ve *rajasik* unsurlardan kurtulup tamamen saflaşmıştır, *sattvik* doğasına geri dönmüştür.

Bu bölümde çalışmaların ne kadar çetin olduğu ve sonunda ne kadar büyük armağanlar elde edildiği uzun uzun anlatıldı. Sonunda gelinen noktada zihin, kendisini var eden kaynağa kavuşacak kadar temizlenip saflaştı.

Yogi, gelinen bu düzeyde serüvenin bitmediğini, gizli hazineyi bulmaya çok az kaldığını fark etmelidir. O ne kadar marifetli olsa da, ne kadar saflaşsa da, saflaşan şeyin hala zihin olduğunu bilmelidir. Asıl olan zihni yaratanın kendisini araştırmaktır. *Purusha* ve onun ihtişamı, *Prakriti*'nin içinde dinlenmekte ve gizlenmektedir.

Burada çok özel bir konudan, s*attvik* zihin ile *Purusha* arasındaki farkı anlamaktan bahsediliyor. *Sattva,Prakriti*'ye aittir. Oysa *Purusha*, *Prakriti*'nin ötesidir.

Tek sutradan oluşan aile şu şekildedir;

- ***Sattva Purusha anyata khyatimatrasya sarvabhava adhisthatrtvam sarvajnatrtvam cha***
- **Sadece *sattvik* zihin ile *Purusha* arasındaki farkı bilenler sonsuz potansiyele ve sonsuz bilgiye sahip olurlar.**

Sutra 3.51

Tad vairagyat api dosha bija kshaye kaivalyam

Tad: O, onu, onun, onlar, bu, bunu, bunun, bunlar

Vairagyat: Bırakmak, vazgeçmek

Api: Aynı zamanda, bununla beraber, ayrıca, hatta, bile

Dosha: Kişiyi bağlayan kusurlar, eksik yanlar

Bija: Tohum

Kshaye: Azaltmak, yavaş yavaş yok etmek

Kaivalyam: Mutlak kurtuluş, gerçek özgürlük, *yoga*nın (bir olmanın) gerçekleşmesi

Kişi kusur ve bağlılık tohumlarını geride bırakıp, kazandığı bütün mistik güçlerden vazgeçtiğinde, gerçek özgürlüğe ve mutlak kurtuluşa kavuşur.

Doğanın işleyişini bilen, olağanüstü pek çok gücü deneyimleyen kişi, şimdi bir yol ayrımındadır. Bunlardan biri kendi güç imparatorluğunu kurup bunu tadını çıkarmak, diğeri de bütün bunların sadece araç olduğunu, aslında artık hiçbir araca ihtiyacı kalmadığını fark ederek, her şeyi bırakıp gerçeğe yönelmektir.

Birinci yol, derinlerde bekleyen bir takım kötülük tohumlarını yeniden canlandırır. Olağanüstü güçler, kişinin egosuna yenik düşmesine yol açabilir. Kişi, baştan çıkıp yolunu tamamen kaybedebilir.

Bu *sutra*da, önemli bir uyarı var.

Patanjali Usta, öğrencisini bu durumda onu bekleyen tehlike karşısında uyandırıyor. Özgürlüğe giden yolun alçakgönüllülük ve yalnızlıktan geçtiğini, bu marifetlere takılıp kalmaması gerektiğini belirtiyor.

Bu *sutra*nın son sözcüğü olan "*kaivalya*" yani mutlak kurtuluş, gerçek özgürlük, böylece *yoga* yolunda yürüyenlerin de sözlüğüne ekleniyor. *Kaivalya*, *yoga*nın sunduğu tatlı meyvadır. *Kaivalya* özlenen, beklenen sonsuz mutluluğun, özgürlüğün Sanskritçe'deki karşılığıdır.

Sutra 3.52

Sthanyupanimantrane sanga smayakaranam punaranishta prasangat

Sthany: Göksel varlıklar, ilahlar

Upanimantrane: Davetiye, davet edilmek

Sanga: Birlikte olmak

Smaya: Onur duymak, gülümsemek

Akaranam: Kaçınmak, kabul etmemek

Punar: Tekrar, yeniden

Anishta: İstenmeyen

Prasangat: Bağlantı kurmak

***Yogi*ye göksel varlıklardan davet gelirse, bunu onur duyup kabul etmek yerine, ondan kaçınması gerekir. Çünkü bu davetler tekrar istenmeyen bağlara yol açabilir.**

Burada daha da incelmiş bambaşka bir durum var. Başka boyutlarda var olan yüksek bilinçli varlıklardan söz ediliyor. Bu varlıklar *yogi*ye, çeşitli davetlerde bulunabilir deniliyor. Dünyadayken dünya üstü imkanlar yaratmış bir kişiye, bundan daha cazip ne olabilir ki?

Ancak *Patanjali* Usta burada yine uyarıda bulunuyor. *Yogi*nin bu engeli de aşması, hiçbir cazibeye yüz vermemesi gerekiyor.

Patanjali'nin iki uyarısını içeren aile tamamlanmıştır;

- **Tad vairagyat api dosha bija kshaye kaivalyam**
- **Sthanyupanimantrane sangasmayakaranam punaranishta prasangat**
- **Kişi kusur ve bağlılık tohumlarını geride bırakıp, kazandığı bütün mistik güçlerden vazgeçtiğinde, gerçek özgürlüğe ve mutlak kurtuluşa kavuşur.**
- ***Yogi*ye göksel varlıklardan davet gelirse, bunu onur duyup kabul etmek yerine, ondan kaçınması gerekir.**

  Çünkü bu davetler tekrar istenmeyen bağlara yol açabilir.

Sutra 3.53

Kshana tat kramayoh samyamat vivekajam jnanam

Kshana: An

Tat: O, onu, onun, onlar, bu, bunu, bunun, bunlar

Kramayoh: Dizilme, sıralanma

Samyamat: *Samyama* yaparak

Vivekajam: Bilgiye uyanma, ayırım gücü

Jnanam: Bilgi

Zamanın en küçük birimine yani an üzerine *samyama* yapmak, kişiye gerçek olanla olmayanı ayırım gücü ve bilgisi kazandırır.

Bu yol, gerçeğe uyanmak için farklı bir çalışmadır. Bir tek an üzerine *samyama* yapabilmek zamanın, anların birbirine eklenmesiyle ortaya çıkan bir kavram olduğunu anlamak demektir. Bu da evrenin değişken ve geçici doğasını ortaya çıkarır.

Aynı zamanda, an üzerine *samyama* yapmak anda kalmak demektir. Bu takdirde geçmiş ve gelecek ortadan kaybolur. *Vivekananda* der ki: "*Biz zaman ve mekanın içinde değiliz, zaman ve mekan bizim içimizde*."

Zamanın en küçük birimi, an üzerine *samyama* yapmak kolay değildir. Çünkü bu, zamanı durdurmayı gerektirir. Ama bunca yol kat etmiş, pek çok güçler elde etmiş bir *yogi* için, bu da mümkündür.

Zamanın sonsuzluğunu dile getiren şair, şöyle söyler;

Ne içindeyim zamanın,
Ne de büsbütün dışında.
Yekpare geniş bir anın,
Parçalanmaz akışında…
Ahmet Hamdi Tanpınar, Ne İçindeyim Zamanın

Sutra 3.54

Jati lakshana desaih anyata anavacchedat tulyayoh tatah pratipattih

Jati: Tür, ırk, cins

Lakshana: Birbirinden ayıran özellikler

Desaih: Yer, durum

Anyata: Ayrılık, farklılık

Anavacchedat: Birbirinden farklı olduğu anlaşılamayan

Tulyayoh: Benzer objeler

Tatah: Bu nedenle, bundan sonra, böylece, sonuç olarak

Pratipattih: Anlamak, araştırmak

Bu bilgiye sahip olan kişi cins, karakter özellikleri ve bulunduğu yer itibariyle birbirinin aynısı gibi görünen objelerin aralarındaki farkı, anında ayırt eder.

Anları ve bu anların akışını takip edebilecek kadar incelen bir zihin, her şeyin kendi orijinal doğasını anlar hale gelir. Böylece her şey ona kendi farklı ve özgün yapısıyla görünür. Birbirinin aynısıymış gibi görünen objeler, kendi geçmişleri ve karakteristik özellikleriyle ayırt edilir hale gelir.

Sutra 3.55

Tarakam sarvavishayam sarvathavishayam akramam cha iti vivekajam jnanam

Tarakam: Kişiyi tutsaklıktan kurtaran, özgürleştiren (bilgi)

Sarva: Bütün

Vishayam: Objeler

Sarvatha: Her koşulda

Akramam: Zamansal bir dizilim, sıra olmadan (zamansız)

Cha: Ve

İti: Sonunda, en nihayet

Viveka: Ayırım gücüyle kazanılan bilgi

Jnanam: Bilgi

Kişiyi özgürleştiren bilgi tüm zamanları, tüm koşulları ve her şeyi kapsar, tamamen içsel ve sezgisel bir bilgidir.

En yüksek bilgiye ulaşıldığında, insan zihninin yarattığı en büyük illüzyon olan zaman, tamamen yok olmuştur. Gerçek kavramında, zaman yer almaz. Zamansızlık durumuna sonsuzluk denir.

Viveka, gerçek olanla olmayan birbirinden ayrılınca gelen bilgiye, *jnana* da meditasyon yoluyla kazanılan bilgiye denir. Bu tür bilgiler, okullarda öğretilen bilgiler gibi degildir. Bunlar, derin meditasyonlarla kendiliğinden gelen, her şeyi, tüm koşulları kapsayan, içsel kavrayışlardır.

Kişileri, dünya okyanusundaki çırpınışlardan kurtaran, özgürleşmeye götüren, bu tür bilgilerdir.

Bir başka aile daha tamamlanmıştır;

- ***Kshana tat kramayoh samyamat vivekajam jnanam***
- ***Jati lakshana desaih anyata anavacchedat tulyayoh tatah pratipattih***
- ***Tarakam sarvavishayam sarvathavishayam akramam cha iti vivekajam jnanam***
- **Zamanın en küçük birimine yani an üzerine *samyama* yapmak, kişiye gerçek olanla olmayanı ayırım gücü ve bilgisi kazandırır.**
- **Bu bilgiye sahip olan kişi cins, karakter özellikleri ve bulunduğu yer itibariyle birbirinin aynısı gibi görünen objelerin aralarındaki farkı, anında ayırt eder.**

- **Kişiyi özgürleştiren bilgi tüm zamanları, tüm koşulları ve her şeyi kapsar, tamamen içsel ve sezgisel bir bilgidir.**

Sutra 3.56

Sattva Purushayoh suddhi samye kaivalyam iti

Sattva: Saf, berrak

Purushayoh: Saf bilinç, yüce bilinç, ruh, gerçek benlik

Suddhi: Temiz, saf

Samye: Aynı olmak

Kaivalyam: Mutlak kurtuluş, gerçek özgürlük, *yoga*nın (bir olmanın) gerçekleşmesi

İti: Sonunda, en nihayet

***Sattvik* zihin, *Purusha* kadar saflaştığı zaman, ikisi de aynı olur. Sonunda zihnin *Purusha*'yla aynı olma haline mutlak kurtuluş, gerçek özgürlük denir.**

Zihnin, acılar (*klesha*lar), cehalet (*avidya*) ve *karma*lar nedeniyle dış dünya ile boyandığını biliyoruz. Ancak, *yoga* yoluyla *tamasik* ve *rajasik* unsurlarından kurtulan zihin, *sattva* ile dolar. Ama *sattva* kırılgandır ve her an kirlenebilir. Onu stabil tutmak için çok çalışmak gerekir. Bir zaman gelir ki, zihin *sattva*ya demir atar. Bu hal, saf *sattva* halidir.

Artık zihin o kadar saflaşmıştır ki, berrak bir kristal gibi *Purusha*'yı yansıtır duruma gelmiştir. *Prakriti*, *Purusha* ile bir olmuştur. *Kaivalya* yani dünya okyanusunda karşı kıyıya geçmek, mutlak kurtuluş, özgürleşme budur.

Bu bölüm "*iti*" sözüyle bitiyor. *İti*, en nihayet, sonunda anlamındadır.

*Yogi*nin kaderi, er ya da geç, sonunda gerçek özgürlüğü bulmaktır.

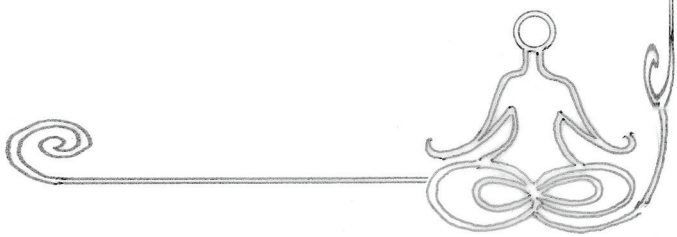
3. bölümün son sutrası ve ailesi de şöyledir;

- ***Sattva Purushayoh suddhi samye kaivalyam iti***
- ***Sattvik* zihin, *Purusha* kadar saflaştığı zaman, ikisi de aynı olur.**

  Sonunda zihnin *Purusha*'yla aynı olma haline mutlak kurtuluş, gerçek özgürlük denir.

4. KAİVALYA BÖLÜMÜ

ÖZGÜRLÜK



Sutra 4.1

Janma aushadhi mantra tapah samadhijah siddhayah

Janma: Doğum

Aushadhi: Bitkiler

Mantra: Kutsal ses ve sözcüklerin tekrarı

Tapah: Yoğun spiritüel çalışma, öz disiplin

Samadhijah: *Samadhi*ye ulaşmak

Siddhayah: Mistik güçler, gerçek ötesi deneyimler

Olağanüstü güçler doğuştan olabilir ya da bitkileri kullanarak, *mantra* söyleyerek, sıkı disiplin uygulayarak veya *samadhi*ye ulaşmak yoluyla kazanılabilir.

Önceki bölümün önemli bir kısmı mistik güçler elde etmek amacıyla yapılabilecek çalışmalara ayrılmıştı. Bu yeni bölüm de aynı konuya değinerek başlıyor.

1. Bazıları çok özel yetenekler ve güçlerle doğarlar. Bunun örneklerine çok kişi tanık olmuştur. Bu, bir filmin devamı gibi kişinin önceki yaşamlarındaki çaba ve çalışmalarının, şimdiki yaşamda devam etmesidir. Mozart'ın daha dört yaşındayken müzikte gösterdiği deha ancak böyle açıklanabilir.

2. İnsanlar, her zaman güçlü ve imtiyazlı olmanın peşinden koşmuşlar, bunun için bitkilerden yararlanmışlar, sihirli bileşimler elde etmişlerdir. Bu şekilde elde ettikleri gücü de değişik niyetlerle kullanmışlardır.

3. Sesin ve sözün gücü çok önemlidir. *Mantra*lar binlerce yıldır anlam yüklenmiş, çok güçlü ses ya da sözlerdir. Birinci bölümde "OM" *mantra*sından bahsedilmişti. Dinlerde tesbih çekmek geleneği bu yüzdendir. Özel amaç ya da niyetle *mantra* kullanılabilir.

4. *Niyama* kurallarından biri olan *tapas*, kişiyi disipline sokan, güçlü bir çalışmadır. Kişi öz disiplin uygulayarak, olağanüstü güçler elde edebilir.

5. Son olarak *samadhi*nin de kişiye çok özel güçler kazandıracağı hatırlatılıyor.

Bu kitapta başından beri *samadhi*ye ulaşmak ve bunun yolları açıklanıyor. Yukarıda sayılan diğer yöntemler, kişileri çok özel yapabilir ama onları aydınlanmaya taşıyacak tek sağlam ve güçlü yol, *samadhi*den geçer.

4. bölümün girişi niteliğinde olan tek sutralık aile şu şekildedir;

- ***Janma aushadhi mantra tapah samadhijah siddhayah***
- **Olağanüstü güçler doğuştan olabilir ya da bitkileri kullanarak, *mantra* söyleyerek, sıkı disiplin uygulayarak veya *samadhi*ye ulaşmak yoluyla kazanılabilir.**

Sutra 4.2

Jatyantara parinamah prakritiapurat

Jatyantara: Farklı bir tür olarak doğmak

Parinamah: Dönüşüm

Prakriti: Yaratıcı güç, doğa

Apurat: Akmak, akıştaki bolluk

***Prakriti*'nin doğal akışı, kişinin aydınlanma yolundaki dönüşümünü sağlamak üzere, ona en uygun olan formu yaratır.**

Mineral formundan bitki formuna geçen varlık, kendi içinde hayvan olma potansiyeli taşımaktadır. Hayvan formu, insan olma ve insan formu da Tanrı olma potansiyeliyle varlığını sürdürür. Aslında bu süreçler, bilincin yolculuğudur. Bilinç geliştikçe, form ona uygun bir hal alır.

Bir astronot amacına uygun giysi giyer. Keza dalgıç da deniz dibinin basıncına göre kıyafetlerini seçer. Kişilerin

deneyimlemesi için en uygun formun, doğa yani *Prakriti* tarafından üretilmesi de aynen böyledir. İnsan bedeni ve bu formla gelen deneyimler, kişinin aydınlanma yolunda gelişmesi için en uygun şekilde düzenlenmiştir.

Derler ki doğada rastlantı yoktur ve Tanrı hata yapmaz. Her şey, herkese ve her türe göre en mükemmel biçimde tasarlanmıştır. Kişinin neye ihtiyacı varsa doğa, ona ihtiyacı olan her şeyi bolca sunar.

Belirtmek ve hatırlatmak gerekir ki, tüm formların ortak kaderi gerçek benliklerine uyanmak, aydınlanmaktır. Kişinin kendi içindeki Tanrı olma potansiyelini algılaması ve onu canlandıracak çalışmalar yapması, her şeyi değiştirecek bir yolculuğun kapılarını açar.

Sutra 4.3

Nimittam aprayojakam prakritinam varanabhedas tu tatah kshetrikavat

Nimittam: Rastlantısal durumlar

Aprayojakam: Bunlar doğrudan sebep olmazlar

Prakritinam: Yaratıcı güç, doğal oluşumlar

Varana: Engeller

Bhedas: Ortadan kaldırmak

Tu: Fakat

Tatah: Böylece, bundan dolayı

Kshetrikavat: Bahçıvan gibi

Rastlantılar, doğrudan aydınlanmaya yol açmazlar fakat aydınlanmanın önünde duran engelleri ortadan kaldırırlar. Bu durum, bahçıvanın bahçesi iyi sulansın diye su kanalındaki tıkanıklıkları açmasına benzer.

Bu *sutra*da rastlantı gibi görünen olayların, aydınlanma sürecindeki tıkanıklıkları açmak için doğa tarafından

oluşturulduğu anlatılıyor. Bu etki, bahçesinin sulanması için kanalları açarak, suya yol veren bahçıvanın yaptığı işe benzetilmektedir.

Kutsallık, herkesin doğuştan sahip olduğu bir ayrıcalıktır. Ancak bu gerçeğin görünmesinin önünde engeller olabilir. Kişinin kendi liyakatına bağlı olan ama rastlantı zannedilen bazı olaylar, engellerin ortadan kalkmasına yardımcı olur.

Doğa ana, kalıcı huzuru ve barışı bulmaları konusunda kişilerin çabalarını ödüllendirmek için hazır beklemektedir. Aydınlanmak konusunda kişisel çaba ve doğa birlikte çalışırlar. Kutsal kitaplar der ki: "Sen Tanrıya doğru bir adım atarsan, o sana doğru on adım atar."

4. bölümün ikinci ailesi daha burada tamamlanmıştır;

- ***Jatyantara parinamah prakriti-apurat***
- ***Nimittam aprayojakam prakritinam varanabhedas tu tatah kshetrikavat***
- ***Prakriti*'nin doğal akışı, kişinin aydınlanma yolundaki dönüşümünü sağlamak üzere, ona en uygun olan formu yaratır.**
- **Rastlantılar, doğrudan aydınlanmaya yol açmazlar, fakat aydınlanmanın önünde duran engelleri ortadan kaldırırlar.**

  Bu durum, bahçıvanın bahçesi iyi sulansın diye su kanalındaki tıkanıklıkları açmasına benzer.

Sutra 4.4

Nirmana chittani asmita matrat

Nirmana: Üretmek, yaratmak

Chitta: Zihin, bilinç (Düşünceler, duygular, anılar, akıl, ego gibi zihnin tüm katmanlarını kapsayan alan)

Asmita: Benlik duygusu, ego

Matrat: Yalnızca

Zihindeki katmanları, yalnızca ego yaratır.

Yaradılışın başında önce kozmik zihin vardır. Bu, tüm varoluşu kapsayan tek bir zihindir, ortak bilinci anlatır. Burada henüz benlik duygusu yoktur.

Sonra *asmita* yani benlik duygusu, ortaya çıkar. *Asmita*, ego demektir. Ego, zamanla kişinin kendisini diğer bireylerden ayırmasına yol açar. Benlik bencilliğe dönüşür. Kişinin kendisini, bütünden ayrı sanıp "ben" demesi yüzünden istekler, hırslar, nefretler, korkular türer. Geçmiş, gelecek, anılar, bilinçaltı gibi zihin katmanları egonun ortaya çıkmasıyla gerçekleşir. Kişisel serüvenler, senaryolar burada boy göstermeye başlar.

Yoga, zihni bu çok yüzlü halinden çıkarıp yeniden kendi orijinal durumuna geri döndürmektir. "*Yogah chitta vritti nirodhah*" budur.

Sutra 4.5

Pravrtti bhede prayojakam chittam ekam anekesham

Pravrtti: Fonksiyon, işlev

Bhede: Farklı, değişik

Prayojakam: Yönetmek

Chitta: Zihin, bilinç (Düşünceler, duygular, anılar, akıl, ego gibi zihnin tüm katmanlarını kapsayan alan)

Eka: Bir

Anekesham: Diğer, bir çok

Bilincin kaynağı tektir. Farklı işlevleri olan zihin katmanlarını o yönetir.

Beden, zihin aracılığı ile kontrol edilir. Egonun etkisiyle ortaya çıkmış olan zihnin değişik katmanlarını da, ancak orijinal zihin, yani bilinç kontrol edebilir. Ben diye bilinen bu katmanların hepsinin yanılgı olduğu, *yoga* ve meditasyon yoluyla idrak edilir.

Bu sutrayla bir aile daha tamamlanmıştır;

- ***Nirmana chittani asmita matrat***
- ***Pravrtti bhede prayojakam chittam ekam anekesham***
- **Zihindeki katmanları, yalnızca ego yaratır.**
- **Bilincin kaynağı tektir. Farklı işlevleri olan zihin katmanlarını o yönetir.**

Sutra 4.6

Tatra dhyanajam anayasam

Tatra: Bunların

Dhyanajam: Meditasyon aracılığı ile doğmak

Anayasam: *Karma* yaratmayan, bilinçaltında depolanmayan

Meditasyon aracılığı ile doğan zihin, *karma* yaratmayan zihindir.

Saf bilincin, egonun yarattığı bu zihin katmanlarını durdurması meditasyon yoluyla mümkündür. Bu şekilde doğan zihnin eylemleri, *karma* yaratmaz.

Sutra 4.7

Karma asukla akrishnam yoginah trividham itaresham

Karma: Eylem

Asukla: Beyaz olmayan

Akrishnam: Siyah olmayan

Yoginah: *Yogi*lerin

Trividham: Üç kat

İtaresham: Diğerleri

***Yogi*lerin eylemleri beyaz ya da siyah değildir. Diğerleri ise üç tür (beyaz, siyah ve gri) eylem yaratırlar.**

Eylem, eğer ardında bir amaç, bir niyet taşımıyorsa, adil ve tarafsızsa, sonuç yaratmaz. *Yogi,* eylemlerini gerçekleştirirken *dharma* yasasına göre davranır, mükemmelliği arar. Eylemde mükemmellik, ardında *karma* yaratmaması demektir. Bu tür eylemler, yeni *karma*lar meydana getirmez. *Yogi*, elinden gelenin en iyisini yapar. O kadar. Sonuçlarıyla ilgilenmez.

Diğerleri için üç tür eylem vardır; iyi *karma* yaratan beyaz eylemler, kötü *karma* yaratan siyah eylemler ve bunların karışım olan gri eylemler.

Kişiler eylemlerini çıkarlarına göre oluştururlar. Davranışlarıyla bir sonuç elde etmek isterler. Ederler de... Beyaz eylemlerin yarattığı *karma* mutluluk vericidir, siyah eylemler de zorluk ve acı veren *karma*lar yaratır. Gri eylemler ise acı-tatlı *karma*lar yaratır.*Karma*lar, başka durumlar yaratmak için de sebep oluşturur. Böylece sonsuz bir döngü sürer gider.

Sutra 4.8

Tatah tad vipaka anugunanam eva abhivyaktih vasananam

Tatah: Böylece, bundan dolayı

Tad: O, onu, onun, onlar, bu, bunu, bunun, bunlar

Vipaka: Olgunlaşmak, meyve vermek

Anugunanam: Uygun koşullar

Eva: Sadece

Abhivyaktih: Ortaya çıkmak, meydana gelmek, yaratmak

Vasananam: Bilinçaltında yer alan eğilimler, arzular, istekler

Eylemler, uygun koşullarla olgunlaşarak bilinçaltında eğilimler oluştururlar.

Siyah ve beyaz eylemlerin etkileri bilinçaltında depolanır. Bilinçaltındaki izlenimlere *samskara*, *samskara*ların ortaya çıkması için gerekli olan istek ve arzuya da *vasana* denir. *Vasana* çok kullanılan, önemli bir sözcüktür. *Vasana*lar, oluşan koşullara bağlı olarak devreye girer ve *samskara*ların ortaya çıkması için kişinin içinde eğilimler yaratır.

Bu eğilimler de eylemlere ve *karma*lara yol açar. Bunlar temizlenene kadar, döngü devam eder, kişi yeniden bedenlenir ve deneyimler tekrarlanır.

Sutra 4.9

Jati desa kala vyavahitanam api anantaryam smrti samskarayoh ekarupatvat

Jati: Tür, ırk

Desa : Yer

Kala: Zaman

Vyavahitanam: Mesafeli, aynı

Api: Hatta

Anantaryam: Devam eden ardısıra

Smrti: Bellek, hatırlama

Samskarayoh: Zihinde en derinde duran izlenimler, bilinçaltı izlenimler

Eka-rupatvat: Onların benzerliği

Bellekte biriken bilinçaltı izlenimler nedeniyle, ırk, mekan ve zaman açısından farklılık gösterse de, her

yeni hayat aslında hiç kesintiye uğramamış gibi öncekinin aynısı olarak devam eder.

Burada *smrti* yani bellek derken, geçmiş yaşam izlerinin yeni hayatında kişide yarattığı eğilimler anlatılıyor. Bu yüzden insanlar merakları, doğal eğilim ve ilgi alanlarıyla birlikte doğarlar.

Yeniden dünyaya geliş farklı bir ırkta, farklı yer ve zamanlarda gerçekleşse de her varlık, hayatına kaldığı yerden devam eder. Sanki ertesi sabah uyanmış da gündelik yaşamına aynen devam ediyormuş gibi bir durumdur bu.

Bu bilginin öğrenilmesi, kişileri hayatın sorumluluklarından kaçılamayacağı ve şimdiki yaşamın önemi ve değeri konusunda uyandırıp bilinçlendirir.

Sutra 4.10

Tasam anaditvam cha asishah nityatvat

Tasam: Bundan dolayı

Anaditvam: Başlangıçsız, başı olmayan

Cha: Ve

Asishah: Yaşama arzusu

Nityatvat: Sonsuz, kalıcı

Bundan dolayı, izlenimler ve anılar sonsuz bir yaşama arzusu yaratır.

Yaşama arzusu ve iradesi her zaman vardır. Arzular devam ettikçe, onları tatmin etme isteği, buna bağlı olarak eylem yaratma ve bu eylemin sonucunun başka bir eyleme yol açması döngüsü, varlığını sonsuzca sürdürmektedir. Başka bir deyişle, *karma* olduğu sürece bu döngü bitmeyecektir.

"Yenilen pehlivan güreşe doymazmış." derler. Kişi *samskara*larını ve dolayısıyla *karma*larını temizlemedikçe, yaşamlar ve yaşama arzusu devam edecektir.

Sutra 4.11

Hetu phala asraya alambanaih samgrhitatvat esham abhave tad abhavah

Hetu: Sebep

Phala: Sonuç

Asraya: Temel olma, destek olma

Alambanaih: Dış faktör

Sangrhitatvat: Birbirinden ayrılmaz, birbirini destekler

Esham: Bunlar

Abhave: Yokluğu, ortadan kalkması

Tad: O, onu, onun, onlar, bu, bunu, bunun, bunlar

Abhavah: Yok olmak

Sebep-sonuç, durumu şekillendiren zihinsel bir temel ve bunların oluşmasında rol oynayan bir dış faktör vardır. Bunlar birbirini destekler, birbirine bağlıdır. Bu faktörler yok olursa, *samskara*lar da kaybolur.

Önceki *sutra*da *karma*lara bağlı olarak yaşamın sonsuzluğu ifade edilmişti. Böyle olunca *karma*lardan kurtulmanın nasıl mümkün olabileceği sorusu kendiliğinden ortaya çıkar. Burada, soruya ayrıntılı bir cevap veriliyor.

Karma döngüsünün devamlılığı, ortaya çıkan bir sebebe, bu sebebin sonucuna, zihinsel bir temele ve dışsal bir faktöre bağlıdır. Bunları tek tek açıklayalım:

1. Sebep: Sonuç olması için, onu yaratan bir sebep olması gerekir. Bu sebep ister iyi, ister kötü olsun, neticede arkasında bir amaç, bir niyet varsa bu durum bir sonuç yani eylem yaratır.

2. Sonuç: Ortaya çıkan durum sonuçtur ve daha önce anlatıldığı gibi şimdi sonuç olan bu durum, başka bir durumun sebebi olacaktır.

3. Zihinsel temel: Sebep-sonuç ilişkisi, onu biçimlendiren zihinsel temel değişmedikçe sonsuzca devam eder. *Tamasik* zihin, acıya ve ıstıraba yol açar; *rajasik* zihin, karmaşa ve huzursuzluk yaratır. *Sattvik* zihinle yapılan eylemler iyi şansa, mutluluk ve refaha sebep olur.

Bu *sutra*nın konusu, *karma*ya yol açan bilinçaltı izlenimlerinin, yani *samskara*ların yok edilmesidir. Zihinsel temel değişmedikçe, zihin *tamasik*, *rajasik* veya *sattvik* etkiler taşıdığı sürece *samskara*ları yok etmek mümkün olmayacaktır.

4. Dış faktör: Bununla kastedilen şey de, durumları yaratan dış ortamdır. Bu çok önemlidir. Doğada ve sükunette zihni uyaran dış obje az olduğu için zihin rahat eder. Oysa büyük ve kalabalık şehirler zihni tetikleyen, arzular ve huzursuzluklar yaratan pek çok objeyle doludur.

*Yoga*da ortam yaratmak diye bir kavram vardır. Kişi *tamasik* ve *rajasik* ortam ile kişilerden uzak kalmalı, seçimlerini buna göre yapmalıdır.

Uygun bir ortam, sağlam bir zihinsel yapı ve *yoga* bilgisiyle, bilinçaltında yer alan izlenimlerden kurtulmanın yolu bulunabilir.

Böylece bir aile daha sona ermiştir;

- ***Tatra dhyanajam anayasam***
- ***Karma asukla akrishnam yoginah trividham itaresham***
- ***Tat tad vipaka anugunanam eva abhivyaktih vsananam***
- ***Jati desa kala vyavahitanam api anantaryam smrti samskarayoh ekarupatvat***
- ***Tasam anaditvam cha asishah nityatvam***
- ***Hetu phala asraya alambanaih samgrhitatvat esam abhave tad abhavah***

- **Meditasyon aracılığı ile doğan zihin, *karma* yaratmayan zihindir.**
- ***Yogi*lerin eylemleri beyaz ya da siyah değildir. Diğerleri ise üç tür (beyaz, siyah ve gri) eylem yaratırlar.**
- **Eylemler, uygun koşullarla olgunlaşarak bilinçaltında eğilimler oluştururlar.**
- **Bellekte biriken bilinçaltı izlenimler nedeniyle, ırk, mekan ve zaman açısından farklılık gösterse de, her yeni hayat aslında hiç kesintiye uğramamış gibi öncekinin aynısı olarak devam eder.**
- **Bundan dolayı, izlenimler ve anılar sonsuz bir yaşama arzusu yaratır.**
- **Sebep-sonuç, durumu şekillendiren zihinsel bir temel ve bunların oluşmasında rol oynayan bir dış faktör vardır. Bunlar birbirini destekler, birbirine bağlıdır. Bu faktörler yok olursa, *samskara*lar da kaybolur.**

Sutra 4.12

Atita anagatam svarupatah asti adhvabhedat dharmanam

Atita: Geçmiş

Anagatam: Gelecek

Svarupatah: Onun gerçek formu

Asti: Vardır

Adhvabhedat: Koşullara göre değişiklik göstermek

Dharmanam: Özellik, biçim

Geçmiş ve geleceğin varlığı gerçektir.

Ancak bu gerçeğin özellikleri, koşullara (bakış açısına) bağlı olarak değişiklik gösterir.

Aynı anıları paylaşan insanların geçmiş ve gelecekle ilgili yorumları farklıdır. Hatta insanin kendi geçmis ve geleceği ile ilgili yorumları bile zaman içinde farklılık gösterir.

Bunun sebebi nedir? Bu sorunun cevabı bir sonraki *sutra*da açıklanıyor.

Sutra 4.13

Te vyakta sukshma gunatmanah

Te: Bunlar

Vyakta: Ortaya çıkmış

Sukshma: Beş duyuyla anlaşılamayacak kadar ince, süptil

Gunatmanah: Doğada yer alan *guna*ların durumuna göre

Bunlar ortaya çıkmış olabilir (geçmiş) veya süptildir (gelecek). Ve bunların niteliği, *guna*ların dağılımına göre değişir.

Kişinin geçmişle ve gelecekle olan ilişkisini belirleyen, *guna*ların dağılımıdır. Eğer *tamas* egemense, kişi geçmişi ağır bir yük gibi taşır ve gelecek için de karamsardır. *Rajas* çoğunluktaysa, kişiyi geçmişten ziyade gelecek ilgilendirir, *rajasik* kişiler için geçmiş ve bugün siliktir. Kişide *sattva* özellikleri baskınsa, geçmişi güler yüzle hatırlayıp, geleceğe de güvenle bakmaktadır.

Prakriti'de, *guna*lar nedeniyle her şey sürekli değişmektedir. Buna bağlı olarak dönüşen zihin, geçmişi de geleceği de durmadan değiştirmektedir.

Bir aile daha burada tamamlanmıştır;

- ***Atita anagatam svarupatah asti adhvabhedat dharmanam***

- ***Te vyakta sukshma gunatmanah***
- **Geçmiş ve geleceğin varlığı gerçektir.**

  Ancak bu gerçeğin özellikleri, koşullara (bakış açısına) bağlı olarak değişiklik gösterir.
- **Bunlar ortaya çıkmış olabilir (geçmiş) veya süptildir (gelecek). Ve bunların niteliği, *guna*ların dağılımına göre değişir.**

Sutra 4.14

Parinama ekatvat vastu tattvam

Parinama: Dönüşüm

Ekatvat: Tekliğin, bir olmanın gerçekliği

Vastu: Objeler, şeyler

Tattvam: Öz, asıl gerçek

Dönüşümünü tamamlamış bir zihinle "bir olmanın" gerçekliği idrak edildiği zaman, dış dünyadaki her şeyin özünün aynı olduğu anlaşılır.

Zihin düzeyinde yaşandıkça dünyayı çoklu görmek, kendisini ve dünyayı farklı şeyler sanmak kaçınılmazdır. Yaratılan dünyanın, insanın kendi zihninin eseri olduğu ve bunun da asıl gerçeği anlatmadığı fark edilmelidir. Dualite budur ve onun aşılması, zihnin aşılması demektir. Aslında farklı görüntülerle ortaya çıkan dış dünyanın gerçek özü, tek ve aynıdır.

Karşımıza yine *vairagya* yani vazgeçmek kavramı çıkıyor. Birinci bölümün 12. *sutra*sında bu kavram anlatılmıştı. Alışkanlıklardan, bağlılıklardan, bağlanmaktan vazgeçmek... Burada da dönüşümü yaratmak için, zihnin kendisini dış dünya ile ifade etmesinden vazgeçmesi gerektiği bir kere daha vurgulanıyor.

Kendisini idrak etmiş kişi için artık dualite kalmaz. *Kaivalya* yani kurtuluş, özgürlük budur. Gerçek amaç, zihni sakinleştirip barışçı bir zihin elde etmek değildir. Zihnin kendi özüne, öz yapısına dönüşmesini sağlayarak, gerçeği idrak etmektir.

Sutra 4.15

Vastu samye chitta bhedat tayoh vibhaktah panthah

Vastu: Objeler, şeyler

Samye: Aynı

Chitta: Zihin, bilinç (Düşünceler, duygular, anılar, akıl, ego gibi zihnin tüm katmanlarını kapsayan alan)

Bhedat: Farklı

Tayoh: Bu ikisinin

Vibhaktah: Bölünme, ayrılık

Panthah: Yollar, farklı algılar

Her zihnin algısı birbirinden farklı olduğu için, objelerin algılanması da kişiden kişiye değişiklik gösterir.

Farklılığın altında yatan sebeplerden biri, herkesin *samskara*larının kendisine özel olmasıdır. Ayrıca herkesin zihinsel karakterini belirleyen *guna*ların dengesi de, durmadan değişir. Her şey kişiden kişiye farklılık göstermekle kalmaz, aynı kişide bile zamanla değişiklik gösterebilir. Oysa obje, her zaman aynıdır ve olduğu gibidir.

Objeyi tüm gerçekliğiyle görme imkanı var mıdır?

Gündelik yaşamda, zihinsel iniş çıkışlar nedeniyle yaşamı karmakarışık görüyoruz. Bu yüzden, şu anda algılanmakta olan dünyanın gerçekliğine, şüpheyle yaklaşılmalıdır. Çünkü şeylerin olduğu gibi görülebilmesi için, önce zihnin sakinleşmesi gerekir.

Zihindeki *vritti*ler bittiği zaman bir objeyi olduğu gibi algılamak pekala mümkündür. Çünkü böyle bir zihinde dönüşümler yoktur.

Unutmamak gerekir ki, zihnin asıl malzemesi *sattva*-dandır. Ancak zihin, *maya*nın *tamasik* ve *rajasik* unsurlarıyla boyandığından ve egonun da etkisiyle, her şeyi kendi süzgecinden geçirir. Hiçbir şeyi olduğu gibi göremez. *Yoga*da yorumsuz ve tarafsız kalmak bu nedenle öğretilmektedir. Her zihin, her şeyi kendi *karmik* yapısına göre algılar.

Samadhi durumunun ihtişamı buradadır. *Samadhi*de tüm *vritti*ler, yani zihindeki dalgalar geri çekildiği için, şeyler ve olaylar gerçek haliyle, olduğu gibi görünür.

Bir aile daha tamamlanmıştır;

- ***Parinama ekatvat vastu tattvam***
- ***Vastu samye chitta bhedat tayoh vibhaktah panthah***
- **Dönüşümünü tamamlamış bir zihinle "bir olmanın" gerçekliği idrak edildiği zaman, dış dünyadaki her şeyin özünün aynı olduğu anlaşılır.**
- **Her zihnin algısı birbirinden farklı olduğu için, objelerin algılanması da kişiden kişiye değişiklik gösterir.**

Sutra 4.16

Na cha eka chitta tantram ched vastu tat pramanakam tada kim syat

Na: Değil

Cha: Ve

Eka: Bir, tek

Chitta: Zihin

Tantram: Bağlı, bağımlı

Ched: Eğer

Vastu: Objeler, şeyler

Tat: O, onu, onun, onlar, bu, bunu, bunun, bunlar

Pramanakam: İdrak edilmemiş olan

Tada: Bundan sonra, bundan dolayı, o zaman

Kim: Ne

Syat: Ortaya çıkmak, var olmak

Bir objenin var olması, zihnin onu algılamasına bağlı değildir. Peki o zaman zihnin idrak etmediği objeye ne olur?

Prakriti, zihin onu algılasa da algılamasa da oradadır. Eğer zihin bir objeyi görmemişse, bu obje zihnin dikkatini çekmemiş demektir. Oysa obje orada öylece durmaktadır.

Kişiler algılasa da algılamasa da bu kocaman kainat, yıldızlar ve gezegenler var olmaya, dünya dönmeye, insan hayatındaki durumları ve olayları yaratmaya devam eder.

Sutra 4.17

Tad uparaga apeksitvat chittasya vastu jnata ajnatam

Tad: O, onu, onun, onlar, bu, bunu, bunun, bunlar

Uparaga: Koşullanmış, boyanmış zihin

Apeksitvat: İhtiyaç nedeniyle

Chittasya: Zihinsel

Vastu: Objeler, şeyler

Jnata: Bilinen

Ajnatam: Bilinmeyen

Objelerin bilinir ya da bilinmez olması, kişinin zihniyle ilgilidir. Eğer kişinin koşullanmış zihni ihtiyaç duyarsa, o obje bilinir hale gelir.

Önceki *sutra*da, kişi bilse de bilmese de objeler var olmayı sürdürür denilmişti. Bu *sutra*da ise objenin bilinmesi, kişinin ihtiyacı ya da koşullanmışlığı ile sınırlıdır deniyor.

Kişinin zihni, kendi dünyası ve bedeni kadardır. Bir örümceğin kendi yaptığı ağın içinde yaşaması gibi, kişiler de kendi zihin ağları içinde yaşarlar ve algıları da o kadardır. İnsan ne kadar kendi egosuna dönük yaşarsa, dünyası da o kadar dar kalır. Ancak algı açıldıkça ego daralır ve dünya genişler.

Sutra 4.18

Sada jnatah chitta vrittayah tad prabhoh Purushasya aparinamityat

Sada: Daima

Jnatah: Bilinir

Chitta: Zihindeki

Vrittayah: Dalgalar, değişim ve dönüşümler

Tadprabhoh: Tanrının

Purushasya: Saf bilinç

Aparinamityat: Hiç değişmeyen

Saf bilinç (Purusha) hiç değişmediği için, sürekli değişim halindeki zihnin dalgalanmalarını daima bilir.

Zihin ve bilincin tüm düzeyleri daima değişim ve dönüşüm içindedir. Doğanın temel yasası böyledir. *Purusha* ise, hiç değişmediği için, durup ona tanıklık etmektedir. Zihindeki tüm aktiviteler *Purusha* tarafından mükemmel bilinmektedir.

Patanjali, bu *sutra*da *chitta*nın yani zihnin tüm katmanlarının devamlı değiştiğini ama *Purusha*'nın hep aynı ve değişmez olduğunu ve aynı zamanda her şeye tanıklık ettiğini söylüyor.

Beden ve zihin, aynı malzemenin iki ayrı düzeyidir. İkisi de hareket eder ama hızları farklıdır. Zihin hızlı, beden yavaştır. Hareket hızları farklı olmasa, iki ayrı şey oldukları anlaşılmazdı. Onların hareketli olduğu da arkalarındaki sabit zeminden yani *Purusha*'dan dolayı anlaşılır. *Purusha*, saf ve değişimsiz olarak her zaman oradadır. Her şey, aynı sabit ve hareketsiz sinema perdesi üzerinde ortaya çıkan görüntüler gibidir.

Bu *sutra*daki *sada* sözcüğü de daima anlamıyla, *Purusha*'nın sonsuzluğunu vurguluyor. *Purusha*'nın bu sonsuz tanıklığı ancak bilinç saflaşınca bilinir hale gelir.

Burada tanık olmak sözcüğü, bilmek sözcüğüne göre daha uygundur. Çünkü tanık olmak pasif, bilmek ise aktif bir eylemdir.

Sutra 4.19

Na tat svabhasam drsyatvat

Na: Yok

Tat: O, onu, onun, onlar, bu, bunu, bunun, bunlar

Svabhasam: Kendinden ışıklı, kendinden aydınlık

Drsyatvat: O sayede bilinir olmak

Zihin, *Purusha*'nın ışığı sayesinde bilinebilir durumdadır. Çünkü zihnin kendisine ait ışığı yoktur.

Görmek eylemi ancak ışıkla mümkün olur. Oysa zihnin kendi ışığı yoktur. O, aynı Ay'ın Güneş sayesinde görülebilir olması gibi *Purusha* sayesinde ortaya çıkabilir. Zihin objeleri idrak ederken, bunu *Purusha*'dan aldığı ışıkla yapmaktadır.

Yogi, *samadhi* sırasında zihnin farklı titreşim düzeylerine gider. Bir düzeyin idrak edileni, daha üst düzeyin idrak edeni durumundadır. İnce titreşim düzeylerine ulaştıkça, daha alttaki zihinsel düzeyler kolayca idrak edilir.

Yogi anlar ki, alt düzeyden en üst düzeye kadar, tüm düzeylerin idraki mümkündür. Bunların tutunduğu ve kaynaklandığı tek bir güç vardır. O da *Purusha*'dır.

Sutra 4.20

Ekasamaye cha ubhaya anavadharanam

Ekasamaye: Aynı anda

Cha: Ve

Ubhaya: İkisi birden

Anavadharanam: İdrak edemez

Zihin, aynı anda hem dış objeleri hem de kendi özünü idrak eden olamaz.

Zihin ya dış dünyayı algılar, ya da kendi özüne döner. O, dış objeleri idrak ederken *Purusha* tarafından idrak edilendir. İkisini birden yapamaz. Yani zihin, hem özne hem nesne olamaz. O ruh için nesneyken, dünyayı algılarken öznedir.

Başka bir açıdan bu *sutra*yı şöyle değerlendirebiliriz, zihin aynı anda birden fazla şey yapamaz. Yani bir şeyi görürken, aynı anda bir şeyi duyamaz. Zihin, bir anda tek bir şeyi algılar ama o kadar hızlı hareket eder ki biz onun, aynı anda birçok şeyi yaptığını zannederiz.

Günlük hayatta aynı anda bir sürü şeyi düşündüğünü zanneden kişiler, aslında zihnin sürekli bir konudan başka bir konuya atladığını ve yine de tek bir anda, tek bir şeyi algıladığını fark etmezler. Zihnin hızı yüzünden bu duygu ve düşünce bombardımanı, kişiyi yorar ve huzursuz eder. Stres budur.

Farklı duyu organları bir çok konuyla aynı anda ilişki kurabilir. Ama zihin, kapı görevlisi gibi onları sıraya sokarak içeriye alır. Bu nedenle zihne aynı anda birden fazla komut vermek, karışıklığa ve strese yol açar.

Zihin, idrak eyleminde hızlıdır ama tek tek hareket etmektedir. Yalnızca *nirvikalpa samadhi* durumuna yükselmiş olan zihinler aynı anda bir çok şeyi idrak noktasına ulaşır. Çünkü orada zaman silinmiştir ve zamanın yarattığı sıralama yoktur.

Sutra 4.21

Chittantara drisye buddhibuddheh atiprasangah smrtisankarah cha

Chitta: Zihin

Antara: Başka

Drisye: Görülen, idrak edilen

Buddhibuddheh: Bilgiyi bilen, idrakin bilgisi

Atiprasanga: Sonsuz

Smrti: Bellek

Sankarah: Karışıklık

Cha: Ve

Eğer birden fazla zihin olsaydı, her birinin kendi idrak edeni ve belleği olacaktı. Sonsuz sayıda idrak eden ve farklı zihinlere ait anılar nedeniyle, ortaya büyük bir kargaşa çıkacaktı.

Zihin, katman katmandır. Her bir katmanın enerji titreşimi farklıdır. Bir kişi, meditasyon sırasında zihnindeki düşünceleri izlerken, zihninin daha yüksek başka bir düzeyini kullanır. Bunlar farklı zihinler değil, aynı zihne ait farklı katmanlardır.

*Sutra*da eğer birden fazla zihin olsaydı, her birinin kendi *buddhi*si ve yine her birinin kendi belleği olacak, bu da her şeyi karmakarışık yapacaktı deniyor. *Buddhi*, *Purusha*'nın ışığına en yakın olan, zihnin idrak etme işlevini gerçekleştiren bölümüne verilen addır. *Buddhi*, zihnin idrak eden, gerçek olanla olmayanı ayrıştıran en yüksek katmanıdır.

Purusha'nın ışığını yansıtıyor olmaları nedeniyle birçok farklı dilde, zekasıyla öne çıkan insanlar için "parlak zeka" gibi tanımlar kullanılır.

Bu sutrayla bir aile daha bitmiştir;

- ***Sada jnatah chitta vrittayah tad prabhu Purushasya aparinamityat***
- ***Na tat svabhasam drsyatvat***
- ***Ekasamaye cha ubhaya anavadharanam***
- ***Chitta antara drishye buddhibuddheh atiprasanga smrtisankarah cha***
- **Saf bilinç (Purusha) hiç değişmediği için, sürekli değişim halindeki zihnin dalgalanmalarını daima bilir.**
- **Zihin, *Purusha*'nın ışığı sayesinde bilinebilir durumdadır. Çünkü zihnin kendisine ait ışığı yoktur.**
- **Zihin, aynı anda hem dış objeleri hem de kendi kendisini idrak eden olamaz.**
- **Eğer birden fazla zihin olsaydı, her birinin kendi idrak edeni ve belleği olacaktı. Sonsuz sayıda idrak eden ve farklı zihinlere ait anılar nedeniyle, ortaya büyük bir kargaşa çıkacaktı.**

Sutra 4.22

Citeh apratisamkramayah tadakarapattau svabuddhisamvedanam

Citeh: Gerçek özü fark etmek

Apratisamkramayah: Değişmeyen, bir yerden bir yere hareket etmeyen

Tad: O, onu, onun, onlar, bu, bunu, bunun, bunlar

Akara: Form

Pattau: Özden aldığı ışıkla ortaya çıkmak

Sva: Kendi özü

Buddhi: Zihnin her şeyi idrak eden en yüksek katmanı

Samvedanam: Deneyimlemek, kendisini onunla kimliklendirmek

Bilinç ancak kendisini hiç değişmeyenle kimliklendirdiği zaman gerçek özünü idrak eder.

Madalyonun iki yüzü olduğu gibi, bilincin de iki yüzü vardır. Burada da bilinç yerine *buddhi* sözcüğü kullanılmış. *Buddhi*, eğer dış dünyaya yönelirse kendisini onunla kimliklendirir. Bunu yaparken de yine ışığını *Purusha*'dan almaktadır.

Nasıl görüntüyü net yansıtamayan kirli bir aynanın temizlenmesi gerekiyorsa, *buddhi*nin de dış dünyanın yanılgılarından temizlenip *Purusha*'nın saf gerçeğine yönelmeye ihtiyacı vardır. *Buddhi*, *Purusha*'nın ışığına çok yakındır. Bu farkındalıkla o, dış dünyadan yüzünü çevirip, *Purusha*'ya yöneldiği takdirde kendi gerçek formunu bulur. Bu aşamada *Purusha*'nın ışığı doğrudan *buddhi*nin üzerine akmaktadır. Böylece ruh, ruhu yansıtır hale gelir.

Daha önce de belirtildiği gibi *chitta*nın değişik düzeyleri vardır. *Samadhi* sırasında zihin, yüzeyden merkeze doğru bir titreşimden diğerine geçer. Merkez, hep aynıdır. *Samadhi*deyken *buddhi*, *chitta*nın en derin düzeylerinden de geçip onu aşar. O zaman *chitta* aşılmış olur.

İşte bu hal, zihinden özgürleşme halidir. Burada *buddhi*, kendi öz doğasına kavuşur. Burada, bilen, bilinen ve bilgi birleşir, tek olur.

Sutra 4.23

Drashtr drsya uparaktam chittam sarvartham

Drashtr: Gören, her şeyi gören

Drsya: Görünen, dış dünya

Uparaktam: Yansıyan, etkilenen

Chittam: Zihnin tüm düzeyleri

Sarvartham: Her şeyi anlamak, algılamak, idrak etmek

Zihin, hem görenin hem de görünenin yansıması olduğunda, her şeyi idrak eder hale gelir.

Zihin, gören ve görünen arasında köprü durumundadır. Yani zihnin bir ayağı ruhta, bir ayağı bedendedir.

Bu nedenle zihin, hem *Purusha*'nın ışığını yansıtır hem de *Prakriti*'nin cehaletini...

Sıradan bir insan, bilinci her şeyi bilen ve gerçek olan zanneder. Kişi eğitilmeye ve gelişmeye başlayınca anlar ki, bilincin tek başına bir varlığı yoktur. O, *Purusha* için bir araçtır ve ona bağlıdır.

Dalgalar sakinleştiğinde kimliklerini kaybedip okyanusa karışır, onunla bir olurlar. Arayış içinde olan da, duyu organlarını, zihni, aklı ve bilinci sakinleştirdiği zaman, bunlarla yarattığı kimliği kaybolacak, arayan yok olacak, ruhla bütünleşecektir.

Sutra 4.24

Tat asankhyeya vasanabhih chitram api parartham samhatya karitvat

Tat: O, onu, onun, onlar, bu, bunu, bunun, bunlar

Asankyeya: Sayısız

Vasanabhih: İzlenimler, arzular

Chitram: Çok renkli, çok çeşitli

Api: Rağmen, aynı zamanda

Paratham: Diğeri için

Samhatya: Onunla birlikte

Karitvat: Onun sayesinde

Zihin sayısız izlenim ve çok çeşitli arzularla dolu olduğu halde, onun varoluş sebebi bunları doyurmak değil, *Purusha*'ya yönelmektir. Çünkü o, ancak Purusha sayesinde var olabilir.

Zihin, izlenimlerle ve arzularla dopdolu olduğu için yaşam boyunca bunların peşinde koşmaktadır. Arzulardan ve bunlara olan bağlılık ve tutsaklıktan bahsedilmişti.

Burada bu konuya başka bir bilgi ekleniyor.

Tüm bu koşturmacalar aslında gerçek mutluluğa ve hatta mutluluğun kaynağına ulaşmak için prova niteliği taşır. Örneğin karşı cinse duyulan aşk, tanrı aşkının bir provasıdır. Zenginlik peşinde koşmak da, tanrının sonsuz bereketine duyulan özlemi anlatır. Zevki ve mutluluğu tanıyan insan, bunun sonsuz olanına, gerçeğine ve özüne ulaşmak ister.

Sutra 4.25

Visesha darsinah atmabhava bhavana nivrittih

Visesha: Ayırım, farklılık

Darsinah: Kişinin görmesi

Atmabhava: Bilincin özü

Bhavana: Yansıma, hissetme, anlama

Nivrittih: Silinme, kaybolma, geri çekilme

Kişi, bireysel ruh ve zihin arasındaki farkı anladığı zaman, kim olduğuyla ilgili bütün yanlış düşünceler silinir.

Chitta ile *Atman*'ı birbirinden ayıran kişi için arayış, artık sona ermiştir. Bu, *chitta*nın en ince ve yüksek katmanlarının bile her şeyi bilen olmadığını, onun ruh için sadece bir araç olduğunu hissetme noktasıdır. Bu kişi için *Prakriti* artık kaybolmuş, kişi benliğini idrak edip *Purusha*'ya ulaşmıştır.

Artık *avidya* yani cehalet sona ermiştir. "Ben kimim?" sorusunun cevabı gün ışığına çıkmıştır.

"*Bilmek istersen seni*
Can içinde ara canı
Geç canından bul onu
Sen seni bil sen seni"
Hacı Bayram Veli

Sutra 4.26

Tada viveka nimnam kaivalya pragbharam chittam

Tada: Bundan sonra, bundan dolayı, o zaman

Viveka: Ayırım gücü

Nimnam: Yönelmek

Kaivalya: Mutlak özgürlük, kurtuluş, aydınlanma

Pragbharam: Ona doğrular çekilmek

Chittam: Zihin düzeyleri

Zihin, kazandığı ayırım gücüyle artık kendi kaynağına, mutlak özgürlüğe doğru çekilmektedir.

Viveka yani ayırım gücünün etkisiyle zihnin tüm düzeyleri özgürlüğe, *kaivalya*ya doğru yer çekimine kapılmış gibi çekilir. Bu, aşkın çekim gücüdür. O artık özlemini duyduğu sevgiliye doğru çekilmektedir.

Dünyasal zevklere olan eğilim tamamen kaybolmuş, tüm şüphe ve ön yargılar sona ermiştir.

Bu sutrayla 4. bölümün bir ailesi daha bitmiştir;

- ***Citeh apratisamkramayah tadakarapattau sva-buddhisamvedanam***
- ***Drashtr drsya uparaktam chittam sarvartham***
- ***Tat asankhyeya vasanabhih chitram api parart-ham samhatya karitvat***
- ***Vishesha darsinah atmabhava bhavana nivrittih***
- ***Tada viveka nimnam kaivalya pragbharam chittam***
- **Bilinç kendisini, ancak hiç değişmeyenle kimlik-lendirdiği zaman gerçek özünü idrak eder.**
- **Zihin, hem görenin hem de görünenin yansıması olduğunda, her şeyi idrak eder hale gelir.**
- **Zihin sayısız izlenim ve çok çeşitli arzularla dolu olduğu halde, onun varoluş sebebi bunları doyur-mak değil, *Purusha*'ya yönelmektir.**

  Çünkü o, ancak Purusha sayesinde var olabilir.
- **Kişi, bireysel ruh ve zihin arasındaki farkı anla-dığı zaman, kim olduğuyla ilgili bütün yanlış dü-şünceler silinir.**
- **Zihin, kazandığı ayırım gücüyle artık kendi kay-nağına, mutlak özgürlüğe doğru çekilmektedir.**

Sutra 4.27

Tat cchidreshu pratyayantarani samskarebhyah

Tat: O, onu, onun, onlar, bu, bunu, bunun, bunlar

Cchidreshu: Arada bir boşluk, bir kırık çizgi, çatlak

Pratyaya: Düşünce

Antarani: Diğer

Samskarebhyah: En derinlerden gelen izler

Bu yüksek düzeyde bile bilinçaltında bir yerlerden bir izlenim kalıntısı, çıkacak bir çatlak bulup kendisini gösterebilir.

En yüksek düzeylerde bile çok dikkatle zihni gözlemlemek gerekir. Çünkü bilinçaltı bölgelerinin derinliklerinden, eskiden kalma bir *samskara* yükselebilir. Bu da yine *Purusha*'yla bilinç arasında bir ayrılık oluşturabilir. Kişinin zihinsel dinginliği ve huzuru bozulabilir.

Bu durum çok olası bir durumdur ve *sutra* bir uyarı niteliğindedir.

Sutra 4.28

Hanam esham klesavad uktam

Hanam: Ortadan kaldırma

Esham: Onları

Klesavad: *Klesha*larda olduğu gibi

Uktam: Tarif etmek, açıklamak

Onlar (*samskara*lar) da *klesha*ları yok etmek için tarif edilen yöntemle ortadan kaldırılır.

Klesha sözcüğü, kişiye acı veren düşünce biçimlerinin genel adıdır. Kitabın 2. bölümünde acı yaratan, yani *klesha*ları ortaya çıkaran durumlar tek tek incelenmişti. Bunlar; bağlılıklar, ego ve ölüm korkusu nedeniyle varlığını sürdüren ve tamamen bilgisizlikten (*avidya*) kaynaklanan durumlardı. Acıların gelip geçici olduğu ve cehalet nedeniyle ortaya çıktıkları fark edildiğinde ise, *klesha*ların gücünün kaybolacağı belirtilmişti.

Bu *sutra*da da birden ortaya çıkan ve kişinin aydınlanması yolunda sorun yaratacak olan *samskara* kalıntılarının, aynı yöntemle yok edileceği söyleniyor.

Yoga yolunda uzun mesafeler kat etmiş, tecrübeli ve bilge kişiler için bu *samskara*larla baş etmek artık hiç sorun değildir. Onlar pek çok kez deneyimledikleri *samadhi*nin ışığı sayesinde, derinlerden çıkıp gelen *samskara*ların doğasını ve zihnin oyunlarını çok iyi bilirler.

Bir başka ailenin de sonuna gelinmiştir;

- ***Tat cchidresu pratyaya antarani samskarebhyah***
- ***Hanam esham kleshavad uktam***
- **Bu yüksek düzeyde bile bilinçaltında bir yerlerden bir izlenim kalıntısı, çıkacak bir çatlak bulup kendisini gösterebilir.**
- **Onlar (*samskara*lar) da *klesha*ları yok etmek için tarif edilen yöntemle ortadan kaldırılır.**

Sutra 4.29

Prasamkhyane api akusidasya sarvatha vivekakyateh dharmameghah samadhih

Prasamkhyane: En yüce bilgi

Api: Hatta

Akusidasya: Hiçbir şeye bağlanmama durumu

Sarvatha: Her konuda, her zaman

Vivekakyateh: Ayırım gücüyle kazanılan bilgi

Dharmameghah: Erdem yağdıran bulut

Samadhih: Derin meditasyon yoluyla bir ve tek olma hali, tamamen bütünleşme, birleşme

Kişi, ayırım gücüyle en yüce bilgiye bile ilgi duymayacak kadar bağımsız hale geldiği zaman, *dharma megah samadhi*'ye ulaşır.

Bu sutrada kişinin en yüce bilgiye bile artık ilgi duymadığı ve dünyasal olan her şeyden tamamen bağımsız hale geldiği zaman, erdemin, adeta bir yağmur bulutu gibi ona bolluk ve bereket yağdıracağı anlatılıyor.

Dharma, kişinin varoluşuyla ilgili kendisini en yüksek biçimde ifade etmesidir. Bu, herkesin yapısal özelliğine göre farklılıklar gösterse de, sonuçta yolculuğun amacı tek ve aynıdır.

Yoga, *dharma*ya uygun yaşanması gerektiğini söyler ama yaşamda kişiyi baştan çıkaran, şaşırtan çok şey vardır. *Yogi*, bunların farkındalığı ve inançla *yoga* yolunda ilerler. Bir zaman sonra, elde ettiği tüm kazanımlar ona artık gereksiz ve önemsiz gelmeye başlar. İşte kazandığı her şeyi reddettiği ve bıraktığı o noktada, müthiş bir ödülle karşılaşır.

Bu düzey, *samadhi*nin en yüksek düzeyidir. Bu düzeyde kişi dolaysızca ve kolaylıkla bilgiye ulaşır. *Dharmameghah-samadhi* durumunda erdem, kişiyi bulut gibi sarmalamıştır ve bilgi ona yağmur gibi yağmaktadır.

Kişinin artık düşünmesine, araştırmasına yani zihninin yardımına hiç gereksinmesi kalmamıştır. O öyle bir düzeydedir ki, ne yapsa, ne söylese, erdemin ta kendisi olarak orada durmaktadır.

Sutra 4.30

Tatah klesha karma nivrittih

Tatah: Bundan sonra

Klesha: Engeller, acılar

Karma: Derinlerde *samskara*ların oluşmasına yol açan eylemler, *karma* yasası

Nivrittih: Silmek, yok etmek

***Dharma meghah samadhi*den sonra tüm acılar ve *karma*lar yok olur.**

Erdem bulutunun yağmuru yağmaya başlayınca beş çeşit acı ve onların yayılımları kendi kaynaklarına geri döner. Böylece *karma* yaratmayan eylemler devreye girer. Sonuçla bağlantılı olmadığı için eylemler artık *karma* üretmez.

Bu düzeyde kişi doğum-ölüm çemberinden kurtulmuş, bireysel kimliği ve bireysel iradesi, evrensel kimlik ve evrensel iradeyle bir olmuştur.

Sutra 4.31

Tada sarva avarana malapetasya jnanasya anantyat jneyam alpam

Tada: Bundan sonra, bundan dolayı, o zaman

Sarva: Bütün

Avarana: Perde

Mala: Kusurlar, kirlilikler, cehaletle ilgili

Apetasya: Kaybolmak

Jnanasya: Bilginin

Anantyat: Sonsuz

Jneyam: Bilinen

Alpam: Küçük, önemsiz

Bundan böyle cehaletin perdesi ortadan kalkar. Kişi zihinle öğrendiği her şeyin, şu anda deneyimlediği sonsuzluk duygusuyla karşılaştırıldığında, ne kadar önemsiz kaldığını anlar.

Bundan böyle cehaletin, kirliliğin perdesi yok olur. En yüksek, nesnel, saf ve sonsuz bilgi ortaya çıkar. Sonsuz bilginin gücü karşısında, sonlu olan her şey değerini yitirir.

Erdem yağmuru kirliliği yıkayıp temizleyince *yogi*, tüm yargılardan kurtulur. Ruhun sonsuz ışığı, onun bilincini aydınlatır. Ve ruh, bilinçle birleşir. Bu birleşme, *yoga*dır. Artık onun için duyu organlarıyla kazanılmış tüm bilgiler önemini yitirir.

Bu *sutra*, acılardan özgürleşmiş *yogi*yi tanımlıyor; aklı rahat ve temiz, kalbi kristal gibi saf ve parlak...

Bulutlar dağılınca gökyüzü pırıl pırıl olur. Güneş ışığı yükselince diğer tüm ışıklar işlevini yitirir. Ruhun ışığı ortaya çıkınca da *yogi*, artık zihne ihtiyaç duymaz hale gelir. *Yogi* şimdi yeni bir durumu deneyimlemektedir. Aydınlanma... O, zihinsel düzeylerin ötesindedir ve saf bilinç bölgelerine yerleşmiştir.

Sutra 4.32

Tatah krtarthanam parinama krama samaptih gunanam

Tatah: Bundan sonra

Krtarthanam: Amacını tamamlamak, görevlerini bitirmek

Parinama: Dönüşüm

Krama: Diziliş, sıralanma

Samaptih: Sona ermek

Gunanam: Üç *guna* (*tamas, rajas, sattva*)

***Dharma meghah samadhi* ile amaçlarını tamamlamış olan *guna*ların dönüşümü ve dizilişi sona erer.**

*Yogi*nin bilinci, ruhun ışığını yayar hale gelince, *guna*ların ritmik dönüşümleri, sona erer. Onlar kaynaklarına, doğaya (*Prakriti*) geri dönmüşlerdir. *Prakriti*'ye ait olan zeka, akıl ve bilinç, geri çekilerek ruha (*Purusha*'ya) yerleşir ve orada dinlenir.

G*una*lar askıya alınır ve dünya yaşamında gerekirse tekrar kullanılır. Bundan böyle *guna*lar, sadık birer hizmetkar gibi ruha hizmet ederler. Daha önce olduğu gibi bir etkileri, ruhun ışığını engelleyici bir durumları artık kalmamıştır.

Swaroopananda, Raja Yoga kitabında şöyle söylüyor: "*Prakriti tarafından yaratılmış olan zihnin aynası üç gunadan yapılmıştır. Prakriti'nin amacı, gunalar aracılığıyla bir şekilde bireye eziyet etmektir. Şöyle ki doğa tüm zevk ve acı deneyimlerini kişiye sunar. Ne zaman ki kişi zevk ve acının gerçek doğasını anlar ve onlardan bağımsızlaşır, o zaman kendi öz doğasını idrak eder.*"

Sutra 4.33

Kshana pratiyogi parinama aparanta nirgrahyah kramah

Kshana: Anlar

Pratiyogi: Kesintisizce sıralanmak

Parinama: Dönüşüm

Aparanta: Sonunda

Nirgrahyah: Anlaşılabilir, idrak edilebilir

Krama: Dizilim, seri

Böylece (*guna*ların dönüşümü durunca) zamanın, anların birbiri ardına sıralanması olduğu idrak edilir.

"*Zaman, sonsuzca değişimi ve mekan, sonsuzca ayrılığı anlatır.*" Böyle söylüyor *Sri Yukteshvar, The Holy Science* adlı kitabında.

Değişim, *Prakriti*'ye ait en temel özelliktir. Zamanın dizilişi, değişim sürecinde anların kesintisizce akması demektir. Zaman, *yogi*ye göre durdurulabilir bir kavramdır.

Dün, bugün ve yarın kavramlarının zihinle ilgili bir yanılsama olduğu daha önce de belirtilmişti. *Samadhi,* yani bir ve tek olma hali, zihnin veya başka bir deyişle zamanın ötesine geçme halidir.

Yaşamda değişimin hızı nedeniyle, zamanı kesintisiz bir akış gibi algılıyoruz. Değirmenin içinde öğütülen buğday taneleri gibi, yaşam da zaman denilen değirmende sonsuzca değişime uğruyor sanıyoruz.

Oysa an, sonsuzluktur. *Guna*lar yani aksiyon durduğunda, zaman da durmuş demektir. Mükemmelliğe ulaşmış olan *yogi*, harekete dahil olmadan "an"da yaşar. O, artık zamandan ve mekandan özgürleşmiştir. Diğerleri ise zamanın ve mekanın ağına takılı olarak yaşamayı sürdürmektedir.

Sutra 4.34

Purusha artha sunyanam gunanam pratiprasavah kaivalyam svarupa pratishtha va chitisaktih iti

Purusha: Saf bilinç, yüce bilinç, ruh, gerçek benlik

Artha: Amaç

Sunyanam: Yoksun olmak

Gunanam: Üç *guna*, üç nitelik

Pratiprasavah: Geri dönmek, çekilmek

Kaivalyam: Mutlak özgürlük, kurtuluş, aydınlanma

Svarupa: Kişinin gerçek özü, kendi doğası

Pratistha: Yerleşmek

Va: Veya

Chiti: Bilinç

Shaktih: Güç, kudret

İti: Sonunda, en nihayet

***Purusha* amacına ulaştığında *guna*lar kaynaklarına geri çekilir. Bu, mutlak özgürlüktür. Böylece sonunda *Purusha* kendi öz formuna yerleşir veya bilinç, kendi doğal gücüne yeniden kavuşur.**

Purusha'nın amacına ulaşması, artık yaşamda hiçbir deneyime ihtiyacının kalmaması demektir. *Vivekananda*'nın *Raja Yoga* kitabında bu şöyle anlatılır; "*Doğa, şefkatli bir bakıcı gibi ruhlarını kaybetmiş zavallı varlıkları sevgiyle eline almış, kaybettikleri ışıklarını yeniden kazansınlar diye, yükselen çeşitli bedenler aracılığı ile her çeşit deneyimi onlara sunmuştur*."

Deneyimler sona erince, deneyimi yaratan *tamas*, *rajas* ve *sattva* da görevlerini bitirmiş, böylece doğanın işi sona ermiştir. Gelinen bu durumda *guna*ların kaynaklarına geri çekilmesi demek, zihnin de kaynağına geri dönmesi demektir.

Ortada sadece *Purusha* ve onun sonsuz ışığı ile kudreti kalmıştır. Mutlak özgürlük, kurtuluş, aydınlanma yani *kaivalya* budur işte.

Artik *yogi*, insanlar arasında parlayan bir ışıktır. O, dünyayı tamamlamış bir ruhtur.

Böylece *Patanjali*'nin *Yoga Sutraları*'nda sözü edilen ruhsal yolculuk, *atha* (şimdi) sözcüğü ile başlamış, *iti* (sonunda, en nihayet) sözcüğüyle son bulmuştur.

Kitabın son ailesi de bu şekilde tamamlanmıştır;

Sutra 4.35

- ***Prasamkhyane api akusidasya sarvatha vivekakyateh dharmameghah samadhih***
- ***Tatah klesha karma nivrittih***
- ***Tada sarva avarana malapetasya jnanasya anantyat jneyam alpam***

- ***Tatah krita arthanam parinama krama samaptih gunanam***
- ***Kshana pratiyogi parinama aparanta nirgrahyah kramah***
- ***Purusha artha sunyanam gunanam pratiprasavah kaivalyam svarupa pratishtha va chitisaktih iti***
- **Kişi, ayırım gücü sayesinde, en yüce bilgiye bile ilgi duymayacak kadar bağımsız hale geldiği zaman, *dharma megah samadhi*'ye ulaşır.**
- ***Dharma meghah samadhi*den sonra tüm acılar ve *karma*lar yok olur.**
- **Bundan böyle cehaletin perdesi ortadan kalkar. Kişi zihinle öğrendiği her şeyin, şu anda deneyimlediği sonsuzluk duygusuyla karşılaştırıldığında, ne kadar önemsiz kaldığını anlar.**
- ***Dharma meghah samadhi* ile amaçlarını tamamlamış olan *guna*ların dönüşümü ve dizilişi sona erer.**
- **Böylece (*guna*ların dönüşümü durunca) zamanın, anların birbiri ardına sıralanması olduğu idrak edilir.**
- ***Purusha* amacına ulaştığında *guna*lar kaynaklarına geri çekilir. Bu, mutlak özgürlüktür. Böylece sonunda *Purusha* kendi öz formuna yerleşir veya bilinç, kendi doğal gücüne yeniden kavuşur.**

Asatoma sadgamaya
Tamasoma jyotir gamaya
Mrityorma amritam gamaya

İllüzyondan gerçeğe,
Karanlıktan aydınlığa,
Ölümlülükten sonsuzluğa…
Brihadaranyaka Upanishad

Kaynaklar

TKV Desikachar, Reflections of Yoga Sutras of Patanjali

Gregor Maehle, Ashtanga Yoga Practice and Philosophy

Sri Swami Jnana Swaroopananda, Raja Yoga Pradeepika Part 2

BKS Iyengar, Light on the Yoga Sutras of Patanjali

Chip Hartranft, The Yoga Sutras of Patanjali

Swami Prabhavananda/Christopher Isherwood, Konsantrasyonun Gücü

Swami Prabhavananda, Patanjali Yoga Sutras

Fernando Tola/Carmen Dragonetti, The Sutras of Patanjali

Swami Vivekananda, Raja Yoga

Arıtan Yayınları, İçsel Özgürlüğün Yolu

Mukunda Stiles, Yoga Sutras of Patanjali

Sri Swami Satchidananda, The Yoga Sutras of Patanjali

Adiseshatakam of Sri T. Krishnamacharya, Patanjalayogadarsanam